

ВЫСОКИЙ И НИЗКИЙ СТАРТ

План

- Применение
- Отличия
- Правила выполнения
- Ошибки

Применяется

Низкий

- На спринтерских дистанциях (60м, 100м, 200м, 400м)
- В беге на 100м, 110м, 400м с барьерами

Высокий

- Применяется почти на всех дистанциях бега

ОТЛИЧИЯ

- При низком старте опираются на землю кончиками пальцев. При высоком только слегка нагибаются.
- При низком старте обычно используются стартовые колодки для упора ног. При высоком колодки обычно не используются.
- С низкого старта бегут только на короткие дистанции 60 и 100 метров. С высокого старта бегут все остальные дистанции.

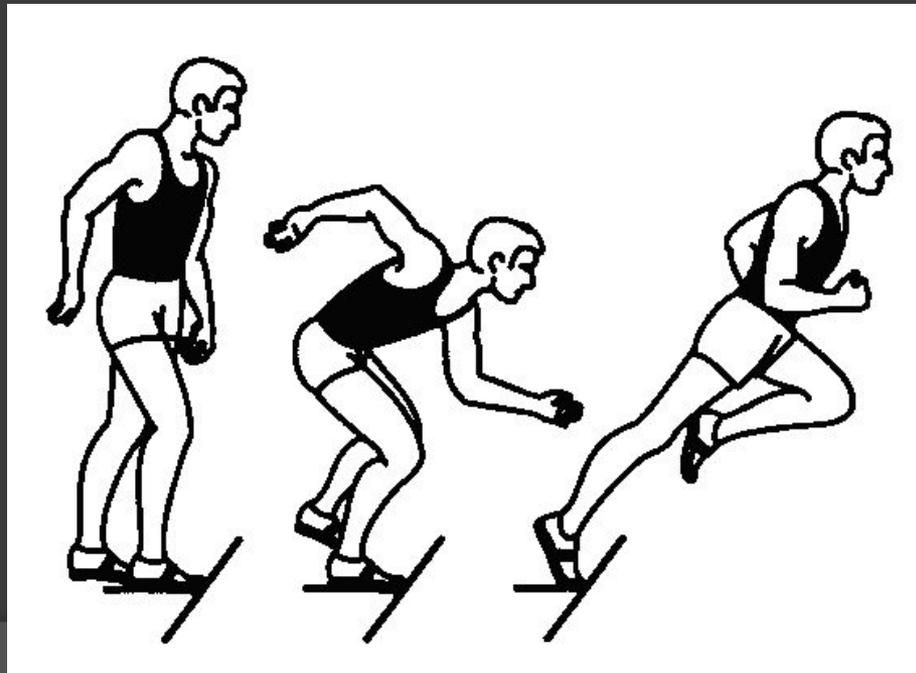


Правила выполнения

Спортсмены, особенно юные, должны привыкнуть к нахождению перед подачей команд на расстоянии за полтора-два метра до линии старта (не ближе). Когда тренер произносит команду «На старт», спортсмену следует толчковую ногу поставить всей ступнёй вперед, подведя носок к самой линии старта.

Маховая нога при этом устанавливается назад на половину шага и опирается на переднюю часть стопы. Ступни обеих ног располагаются параллельно относительно друг друга по траектории движения. При этом сильного мышечного напряжения быть не должно, стартовать нужно в легком раскрепощенном состоянии. Услышав команду «Внимание», легкоатлет переносит на другую ногу массу тела, сгибает ноги в коленях и наклоняется вперед туловищем. Руки при этом должны согнуться в локтях с выносом вперед той из них, которая противоположна толчковой ноге. Запомнить это важно, так как юные спортсмены способны перепутать положение рук. Как вариант, рука, будучи согнутой, может быть свободно опущена вниз.

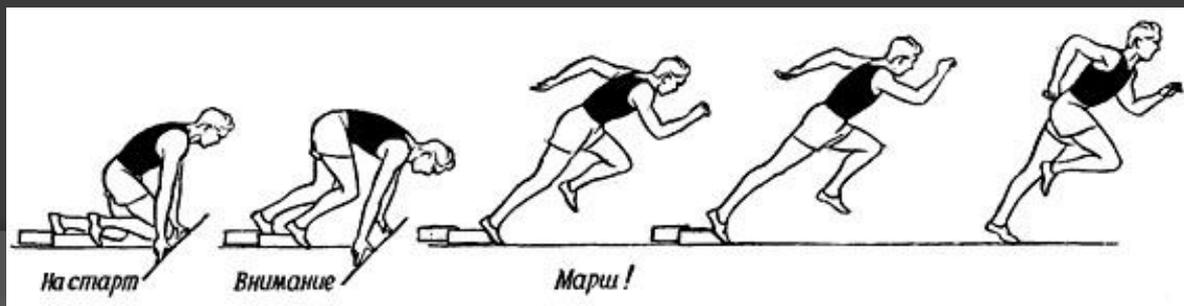
Когда звучит команда «Марш», спортсмены начинают бег, используя с основным маховую ногу, которая согнута в колене. Техника бега с высокого старта подразумевает начало в виде активного движения, акцент в котором делается именно на маховую ногу. Первые шаги после линии старта влияют на набор бегом максимальной скорости. Чтобы стартовать как можно лучше, следует производить их путем упругой постановки ступней под корпусом, сохраняя при этом стартовый наклон. Спустя какое-то время нужно выпрямить туловище и увеличить длину шага. Если предстоит бежать дистанцию более 400 метров, команда «Внимание» не подается. Чтобы отточить технику процесса выбегания при высоком старте, на тренировочных занятиях следует использовать процедуру старта и с двумя, и с тремя командами. Высокий старт в легкой атлетике, кроме того, возможен также с применением опоры или без таковой.



Низкому старту спортсменов обучают практически в той же последовательности, как и высокому. Каждое занятие начинается с повторения правильной техники начала движения. Спортсмены в массовом порядке обязаны освоить выполнение каждой отдельно взятой стартовой команды. Если "одолевших" правильную технику среди команды легкоатлетов не слишком много, следует повторно тренироваться, добиваясь успеха. В процессе обучения тренер привлекает и учеников - с целью показа и обозначения неточных действий.

Как и бег с высокого старта, оттачивают его юные спортсмены сначала сами, затем по тренерской команде. После освоения ими основных навыков тренер может организовать выбегание наперегонки на небольшую дистанцию (до 25 метров). В отработке техники низкого старта требуются стартовые колодки - без них невозможны тренировки настоящих спортсменов.

Если речь идет о занятиях физкультурой в массовом порядке (например, на школьном уроке), в их качестве можно использовать небольшие углубления в покрытии беговой дорожки. Это позволит стартовать учащимся одновременно в большом количестве. Но если группу юных учеников необходимо подготовить к легкоатлетическим соревнованиям, без беговых колодок не обойтись.



Ошибки

Так что же может помешать спортсмену стартовать удачно? Основная ошибка при низком старте - в таком положении спины, когда спортсмены стартуют с поднятой головой, глядя впереди себя. Данная неправильная позиция ведет к чрезмерному мышечному напряжению. Для исправления ошибки голову следует опустить и спину слегка выгнуть.

Другой распространённой погрешностью является перенесение массы тела на руки, когда они слишком сильно согнуты в локтях. Начиная движение, спортсмену придется активно отталкиваться от покрытия руками, и ноги начнут работать позже, чем нужно. Правильным будет при старте основной упор делать на толчок ногами от колодки.

Если плечи бегуна отведены назад (за стартовую линию), и он, что называется, «сидит на пятках», вся масса тела будет приходиться на ноги. Высокого качества стартования добиться при этом не получится - данный угол сгибания ног требует чрезвычайно сильно развитой ножной мускулатуры. Кроме того, начальное движение, скорее, придется по направлению вверх, а не вперед, что замедляет стартовый разгон. Чтобы встать правильно, спортсмену следует наклонить туловище, опустить голову и руки расположить практически отвесно.

Ошибки, которые спортсмены делают, частенько касаются неправильного положения корпуса. Таз может быть поднят излишне высоко с практически полным выпрямлением ног в коленях. Тогда первый шаг выйдет скомканным, так как качественно стартовать с такой позиции очень и очень сложно. Поэтому следует опустить таз пониже и держать его положение под контролем. Следует большее внимание уделить сгибу, но держать при этом спину параллельно поверхности дорожки.

Другая ошибка перед началом старта - когда плечи слишком "завалены" на стартовую линию, масса тела переходит в основном на руки спортсмена. Начиная бег, последнему предстоит отталкиваться в основном руками, а не ногами, что гораздо тяжелее. Чтобы избежать этого, следует подать туловище несколько назад, плечи разместить ровно на линии старта, а руки поставить вертикально. Но плечи не должны быть и отведены слишком далеко назад - аналогичная ошибка при выполнении команды "На старт" рассматривалась выше.



Спасибо что уделили
время! 😊