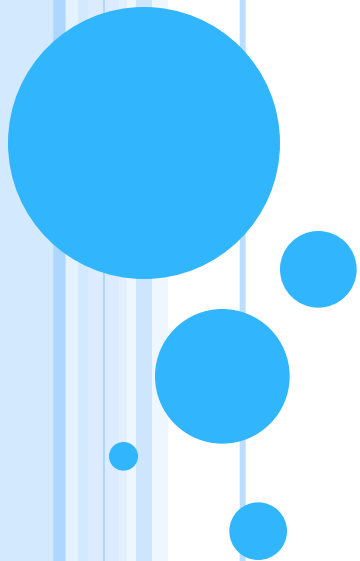


БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

ТЕХНИКА НИЗКОГО И ВЫСОКОГО
СТАРТА



Короткими дистанциями называется бег на 100, 200 и 400 метров. Такой бег называют спринтерским.

Для учеников 5-7 классов спринтерские дистанции – это 30 и 60 метров.



Как появился бег на короткие дистанции? Опишите его историю.



НИЗКИЙ СТАРТ. ВЫПОЛНЕНИЕ КОМАНДЫ «НА СТАРТ!»»

По команде «На старт!»:

1. подойти к стартовой линии
2. наклониться вперед и поставить руки на стартовую линию
3. толчковую (сильнейшую) ногу поставить вперед, перед стартовой линией, а более слабую ногу поставить назад
4. опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку
5. четыре пальца соединены вместе и обращены наружу
6. большие пальцы обращены кнаружи
7. руки расставлены на ширину плеч
8. плечи над стартовой линией
9. тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры
10. голова держится свободно
11. взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта



НИЗКИЙ СТАРТ. ВЫПОЛНЕНИЕ КОМАНДЫ «ВНИМАНИЕ!»»

По команде «Внимание!»:

1. колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта
2. таз приподнимается выше плеч
3. коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол
4. спина слегка приподнята
5. голова опущена, как при команде «На старт!»
6. тяжесть тела перенесена на руки



«МАРШ!»

По команде «Марш!»:

1. постараться вложить всю силу в первое движение
2. тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед
3. находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем
4. кисти слегка отталкиваются от грунта
5. руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения
6. взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов



Что такое стартовые колодки?



НИЗКИЙ СТАРТ. СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ. ВАЖНО!

1. касаться грунта передней частью стопы и перемещать стопы по одной линии
2. делать широкие и быстрые шаги и энергично отталкиваться стопами
3. высоко поднимать маховую ногу
4. руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела) и не сжимать руки в кулаки
5. наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;
6. не стискивать зубы, не напрягать рот



ВИДЕО «ТЕХНИКА НИЗКОГО СТАРТА»

ДЛЯ ПРОСМОТРА ДВАЖДЫ КЛИКНИТЕ ПО ВИДЕО МЫШКОЙ



ОШИБКИ, ДОПУСКАЕМЫЕ ПРИ НИЗКОМ СТАРТЕ

ГОЛОВА ЗАКИНУТА НАЗАД, ПОТОМУ ЧТО БЕГУН СМОТРИТ В НАПРАВЛЕНИИ ФИНИША – СПИНА ПРОГИБАЕТСЯ

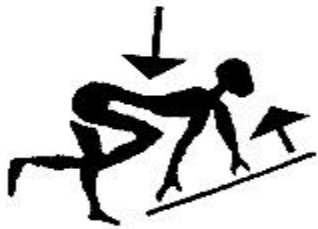


РУКИ НЕ ВЫПРЯМЛЕНЫ – ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ СЛИШКОМ СДВИНУТ НАЗАД.

РУКИ ОПИРАЮТСЯ НЕ ОТВЕСНО, ПОД УГЛОМ – ТЯЖЕСТЬ ТЕЛА ЧРЕЗМЕРНО ПЕРЕНОСИТСЯ НАЗАД.



БЕГУН «СИДИТ»,
ОТКЛОНИВ ТУЛС
РУКИ УПИРАЮТСЯ НАИСКОСЬ.



ТАЗ ПОДНЯТ ОЧЕНЬ ВЫСОКО –
НОГИ УЖЕ ПОЧТИ ВЫПРЯМЛЕННЫ.



БЕГУН СЛИШКОМ СИЛЬНО
ОПИРАЕТСЯ НА РУКИ, КОТОРЫЕ К
ТОМУ ЖЕ РАСПОЛОЖЕНЫ НЕ
ОТВЕСНО.



ВЫПРЯМЛЕНИЕ ПРОИЗОШЛО ДО
ТОГО, КАК НОГИ СДЕЛАЛИ ПЕРВОЕ
ДВИЖЕНИЕ.



МАХОВАЯ НОГА
ПОДНИМАЕТСЯ ЧРЕЗМЕРНО
ВЫСОКО.



ОБЕ РУКИ СЛИШКОМ
ОТВОДЯТСЯ НАЗАД.



ВЫСОКИЙ СТАРТ. ВЫПОЛНЕНИЕ КОМАНДЫ «НА СТАРТ!»

По команде «На старт!»:

1. сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии
2. немного повернуть носок внутрь
3. другая нога на 1,5–2 стопы сзади
4. тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги
5. туловище выпрямлено
6. руки свободно опущены



ВЫСОКИЙ СТАРТ. ВЫПОЛНЕНИЕ КОМАНДЫ «ВНИМАНИЕ!»»



По команде «Внимание!»:

- 1.наклонить туловище вперед под углом 45°
- 2.тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.



ВЫСОКИЙ СТАРТ. ВЫПОЛНЕНИЕ КОМАНДЫ «МАРШ!»

По команде «Марш!»:

1. бегун резко бросается вперед
2. через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела



ВЫСОКИЙ СТАРТ. ОБЩАЯ СХЕМА



На старт!



Внимание!



Марш!





Рис. 6.6. Бег по короткой дистанции

Обычно одна нога спортсмена сильнее, поэтому шаги по длине получаются неравномерными. Для того чтобы этого избежать, следует развивать более слабую ногу. Стопа ставится исключительно с носка и на носок, не опираясь на пятку (рис. 6.7). Отталкивание резкое и мощное за счет силы стопы.

Работа рук должна быть согласована с работой ног. Кисть полусжата или свободно разогнута (рис. 6.8, а). Если сжать кисть в кулак или вывернуть прямые пальцы наружу, это изменит траекторию движения рук (рис. 6.8, б). Руки согнуты в локтевом суставе под углом 90°, кисти поднимаются вперед до уровня подбородка.



Рис. 6.7. Постановка стопы при спринтерском беге



Рис. 6.8. Положение кистей рук во время бега



СУЩЕСТВУЕТ ЛИ СПЕЦИАЛЬНАЯ ОБУВЬ ДЛЯ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ? ЕСЛИ ДА, ТО КАКАЯ?



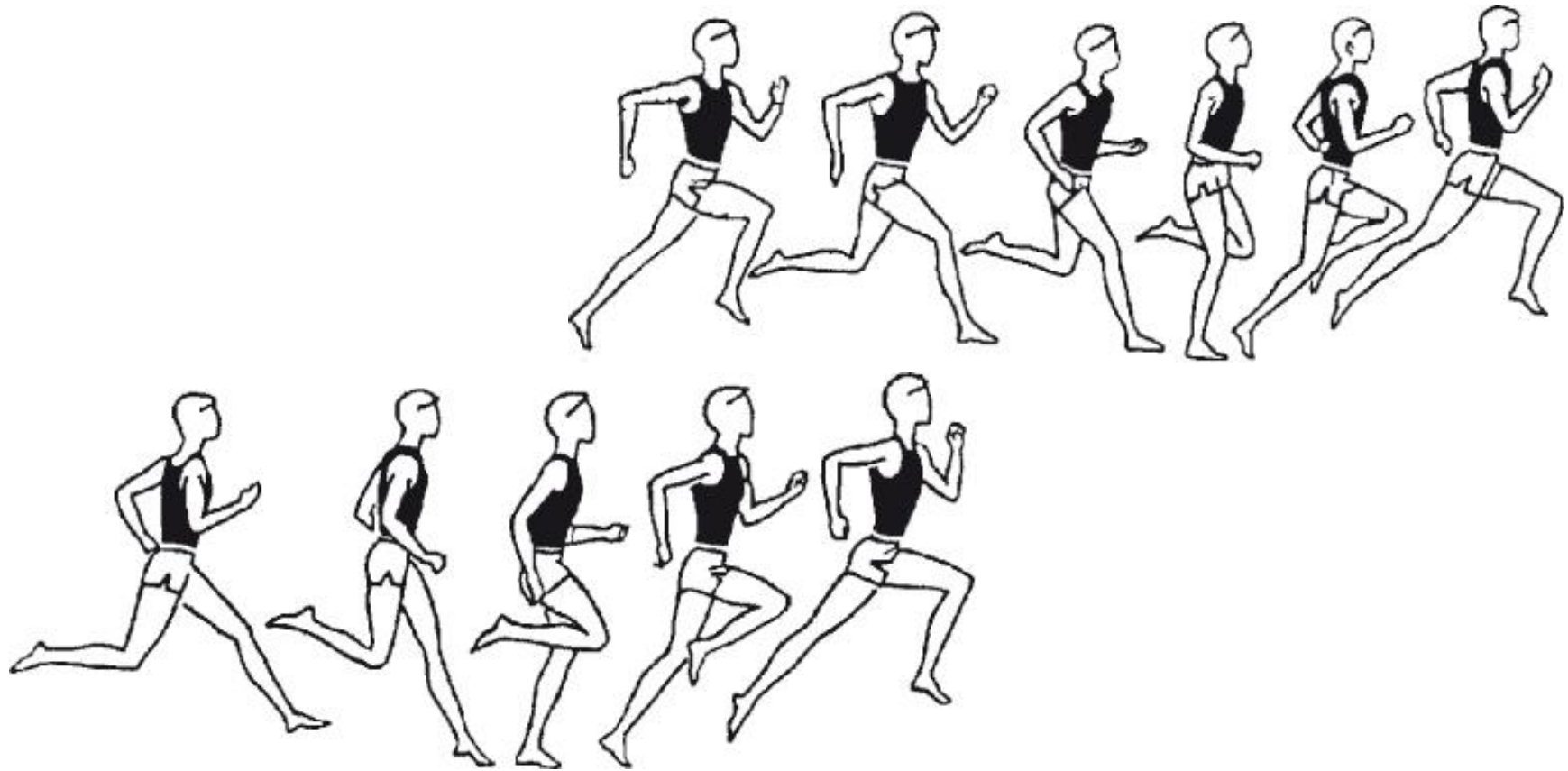
ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

- ✓ скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции;
- ✓ бег должен быть ритмичным и свободным, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед
- ✓ при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется
- ✓ закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится бедром вперед
- ✓ нога касается дорожки передней частью стопы
- ✓ на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку
- ✓ стопы ставятся по прямой линии
- ✓ не следует выбрасывать стопы далеко вперед
- ✓ во время бега руки согнуты в локтях
- ✓ руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движений

В технике бега на короткие дистанции особое значение приобретает способность бежать свободно.



ОДИН БЕГОВОЙ ШАГ НА КОРОТКОЙ ДИСТАНЦИИ



Какие короткие беговые дистанции входят в программу Олимпийских игр?
Кто на сегодняшний день является самым быстрым человеком в мире?

