

Прасковин Н.В. [nvprask@mail.ru](mailto:nvprask@mail.ru) 8 апреля,  
7А.7Б.5В.8А

- 1.Посмотрите теорию чем отличается низкий старт от высокого.
- 2.Выполните Д\з, и пришлите мне на почту.
- 3.Желаю ВАМ ВСЕМ оставаться ЗДОРОВЫМИ. Скучаю и жду наших выполненных уроков.

«Высокий и низкий старт. Определение,  
отличия, где используются, правила  
выполнения»

# Содержание презентации

- Введение
- Высокий старт
- Низкий старт
- Отличия
- Использование высокого старта
- Использование низкого старта
- Правила выполнения высокого старта
- Правила выполнения низкого старта
- Заключение



# Введение

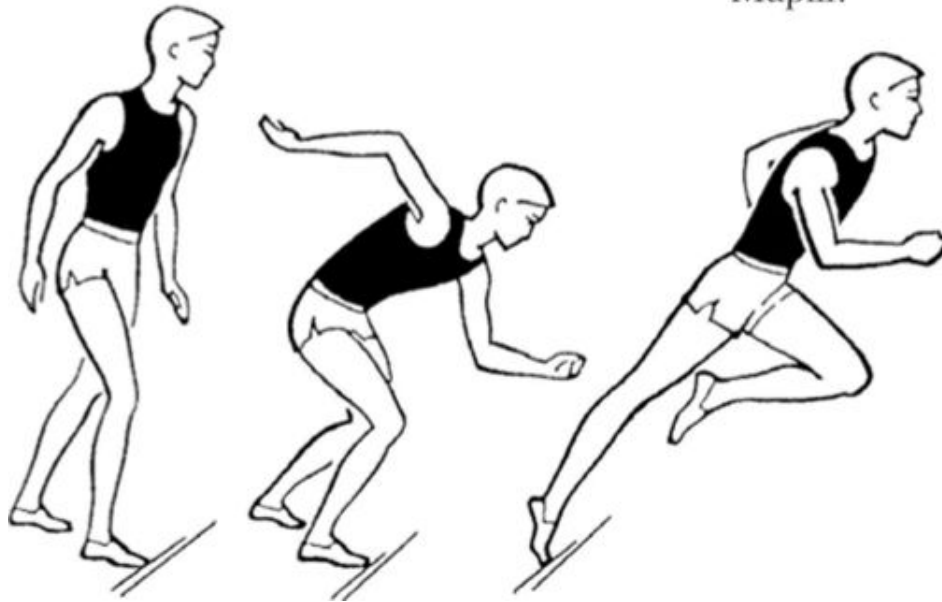
Бег представляет собой один из естественных процессов физической активности. Большое значение имеет выбор старта, так как высокий считается, со стратегической точки зрения, более приемлемым по сравнению с низким.

Использование данной позиции При помощи техники высокого старта возможно достичь на небольшом отрезке дистанции максимально возможной скорости. Помимо того, что данный вид используется в легкой атлетике в качестве отдельного старта, также его применяют в качестве упражнения при подготовке к низкому старту.

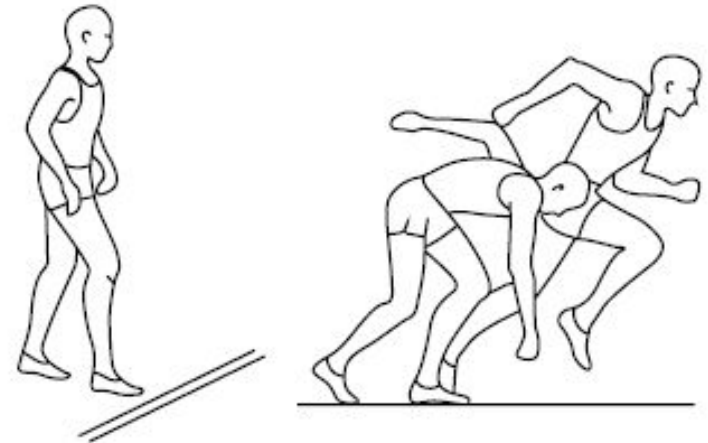
# Высокий старт

При помощи техники высокого старта возможно достичь на небольшом отрезке дистанции максимально возможной скорости. Помимо того, что данный вид используется в легкой атлетике в качестве отдельного старта, также его применяют в качестве упражнения при подготовке к низкому старту.

На старт!



Марш!



«На старт!»

«Марш!»

# Низкий старт

Низкий старт спортсмены заимствовали у кенгуру. Сжимаясь, как пружина, бегун после выстрела или команды стремительно выбрасывает тело вперёд. Для этого бегун обычно пользуется специальными **СТАРТОВЫМИ КОЛОДКАМИ**. Они устанавливаются перед чертой, за которой начинаются дистанции бега. Колодки дают бегуну твердую опору для мгновенного мощного отталкивания.



# Отличия низкого и высокого старта

## **Низкий старт**

Пальцами опираются на землю, а ноги - на колодки. С низкого старта бегают от самых коротких дистанциях.

Колено ноги, находящейся сзади, опирается о грунт по линии старта. Руки вытянуты, взгляд направлен вниз. По команде «Внимание» бегун поднимает таз таким образом, чтобы вес тела равномерно распределялся на четыре опорных пункта, то есть на руки и ноги. После стартового выстрела бегун отталкивается обеими ногами от стартовых колодок и одновременно отрывает обе руки от грунта.

**Высокий старт.** Используется на длинных дистанциях. Одна нога впереди, другая - чуть сзади. Начинают почти бежать в положении стоя.

# Использование высокого старта

Высокий старт используется на длинных дистанциях от 600 метров.





# Использование низкого старта

Низкий старт используется на коротких дистанциях до 400 метров.



# Правила выполнения высокого старта

Перед тем как начать обучение технике выполнения высокого старта, можно осуществить выбег из «падающей» позиции. Для этого спортсмен опирается на стопу, плечи впереди, без присутствия сгиба в тазобедренных суставах. Эта позиция показывает «падение» вперед, после чего начинается старт.



В период первоначального обучения нужно производить детальный разбор каждой стартовой команды с неограниченным числом повторений.

Первые тренировки с положения высокого старта предполагают выполнение забега на 15-20 метров. В дальнейшем дистанция возрастает до 30-40 метров.

Перед подачей команд спортсмен должен находиться на расстоянии 1,5-2 м до линии старта. При команде «На старт» легкоатлет выставляет толчковую ногу вперед ступней, при этом носок размещается непосредственно перед стартовой линией. Другая нога, являющаяся маховой, перемещается на полшага назад, опираясь на переднюю половину стопы. Ступни ног расставляются таким образом, чтобы они были параллельны друг другу по траектории движения. Старт осуществляется в раскрепощенном состоянии мышц.

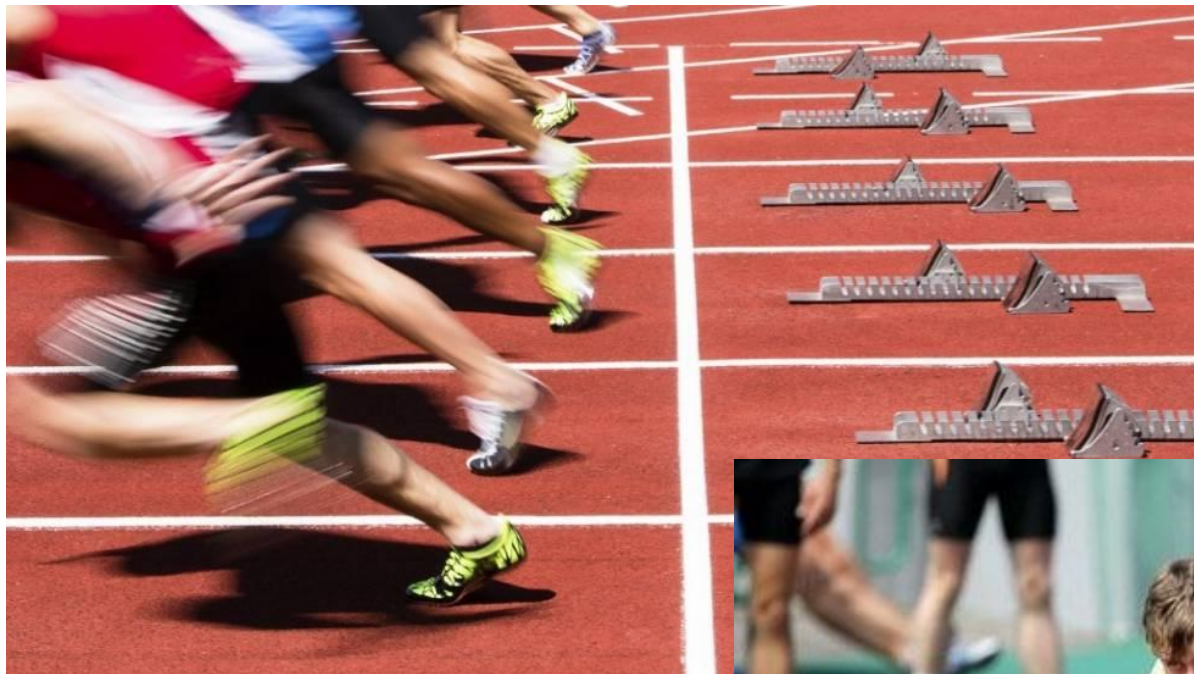
# Правила выполнения низкого старта

После того как бегуны установили колодки в удобное для себя положение, судья командует: "НА СТАРТ!" Спортсмен, не торопясь, подходит к месту старта и становится на одно колено, как вы это видите на рисунке. На это отводится примерно 10 секунд.

По следующей команде "ВНИМАНИЕ!" бегун переносит тяжесть тела на руки, приходя в состояние полной готовности к бегу.



Через 1,5–2 секунды по команде "МАРШ" (по выстрелу стартового пистолета) спортсмен пулей вылетает из колодок, стремясь с первых же мгновений развить максимальную скорость.



# Заключение

Итак, бег является одним из популярнейших видов спорта в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных движений. За последние годы наука о беге и методике движения стала развиваться очень быстрыми темпами. Спортивные занятия — это не просто это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, но также это демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления тренера.



# Высокий старт.

