

Техника ВЬІСОКОГО старта

презентация
ученика 7 «Б»
Гулла Матвея

Бег на короткие дистанции

- В спорте бег составляет около 2/3 видов легкой атлетики, входит в состав почти всех других видов спорта.
- В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Все это вызывает лишние энерготраты и снижает частоту рабочих движений.



Научные данные показывают, что примерно у 90% детей 7-10-летнего возраста отмечается целый ряд нерациональных движений и ошибок в беге, а именно: неполное разгибание опорной ноги при отталкивании; фаза опоры более продолжительна во времени, чем фаза полета; и наружного свода стопы; перекрестная работа ног, т.е. след правой ноги заходит влево за среднюю линию. В связи с этим возникает необходимость формировать правильные двигательные навыки в беге.

Обучение техники спринтерского бега



Технику бега принято условно делить на следующие фазы:

- старт
- стартовый разгон
- бег по дистанции
- финиширование

Техника высокого старта

По команде «На старт!» бегун подходит к стартовой линии:

- Сильнейшую ногу ставит вплотную к стартовой линии
- Немного поворачивает носок внутрь
- Другую ногу ставит на 1,5-2 стопы сзади
- Тяжесть тела распределяет на две ноги
- Туловище выпрямлено
- Руки свободно опущены



По команде «Внимание!»
бегун:

- наклоняет туловище вперед под углом 45°
- тяжесть тела переносит на сильнейшую ногу;



При выполнении команды
«Марш!»:

- бегун резко бросается вперед
- через 5-6 шагов тело принимает вертикальное положение



Старт с опорой на одну руку

-разновидность высокого

Старт с опорой на одну руку – вариант высокого старта. В отличие от высокого старта по команде «На старт!» ноги здесь согнуты сильнее, вес тела больше переносится вперед. Рука, противоположная ноге, выставленной вперед, касается грунта. Другая, согнутая в локте, отведена назад.

По команде «Внимание!» тяжесть тела переносится на руку и толчковую ногу.

По команде «Марш!» бегун производит отталкивание от грунта рукой и обеими ногами. Первые шаги делает с большим наклоном,

