



История возникновения низкого старта

История низкого старта

- Очень часто во время соревнований по легкой атлетике можно увидеть бегунов, стартующих из нижнего положения. При этом мало кто задумывается о том, когда и кем был придуман низкий старт в соревнованиях по беговым дисциплинам.



История низкого старта

- Вы заметили, что во время бега на короткие дистанции спортсмены стартуют, упирая руки в землю и опираясь на колено?

Существует легенда, что первым такое положение на стартовой черте занял на студенческих соревнованиях Йельского университета Соединенных Штатов Америки

в 1887 г. Тогда еще никому не известный спортсмен — **Чарльз Шерилл**, чем вызвал недоумение оппонентов.



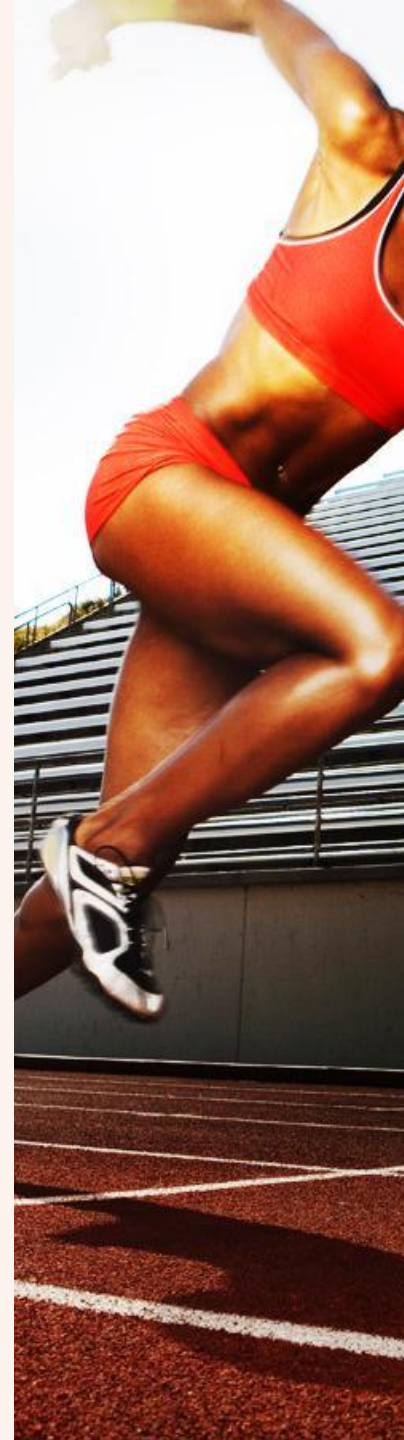
- Путешествуя по Австралии, Шерилл обратил внимание, что перед началом прыжка **кенгуру** пригибается к земле, что позволяет животному сделать мощный выброс вперед, а затем развивать скорость свыше 70 км/час и выпрыгивать на высоту до 12 м.



- Наблюдательный атлет поделился замеченным со своим тренером. И на первом же соревновании Шерилл принял низкий старт. Зрители и соперники долго смеялись, судья задержал бег, полагая, что атлет просто не готов стартовать. Но спринтер настоял на своем и, начав бег из необычного положения, выиграл дистанцию.



- После того как **Шерилл** начал выигрывать одно соревнование за другим благодаря своему новшеству, специалисты заинтересовались этим методом и начали активно его изучать.
- Будучи студентом, **Шерилл** четыре раза подряд выигрывал межуниверситетские соревнования на 100-ярдовой (91,4 м) дистанции и три раза — на 220-ярдовой (201,16 м).
- С 1922 г. и до конца жизни (1936 год) Чарльз Шерилл занимал высокий пост в Международном Олимпийском комитете и играл важную роль в организации летних Олимпийских игр 1932 и 1936 гг.



- С 1922 г. и до конца жизни (1936 год) Чарльз Шерилл занимал высокий пост в Международном Олимпийском комитете и играл важную роль в организации летних Олимпийских игр 1932 и 1936 гг.



Низкий старт

- В соревнованиях в беге на дистанции до 400 м включительно спринтер начинает бег с низкого старта. Положение на старте отдельных спринтеров обусловлено особенностями их телосложения.
- В современной технике старта различают узкое, среднее и широкое положение на старте («сближенный», «обычный» и «растянутый»).
- В настоящее время предпочтение отдается узкому и среднему положению. При низком старте бегун ставит маховую ногу на переднюю площадку стартовой колодки, а другую-на заднюю. Надо следить за тем, чтобы нога лишь слегка касалась грунта носком и прочно упиралась в стартовую колодку.
- 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.

Бег по дистанции

- В стартовом отрезке техника бега характеризуется значительным наклоном тела вперед и постепенным увеличением длины шага и скорости бега. В беге по дистанции после стартового разгона сохраняется примерно одна и та же длина шага и скорость.
- В беговом шаге различают три следующих друг за другом фазы: фаза выпрямления или отталкивания, фаза полета и фаза опоры. У бегунов на короткие дистанции длинный шаг. У мужчин при росте 1,80 м длина шага равна примерно 2,30 м, а у женщин при росте 1,70 м – примерно 2,10 м. Длина шага зависит в основном от силы толчка во время выпрямления ноги. Корпус занимает слегка наклонное положение.

- 
- Опытные спринтеры лишь в незначительной степени допускают вертикальные колебания корпуса. Руки должны активно помогать движениям ног. Они согнуты в локтях и выполняют мах в направлении бега. Несмотря на большую скорость, бегун остается расслабленным. Мышцы раскрепощаются в основном в фазе полета. Стопа ноги, выполняющей мах, ставится на внешний край носка.
 - Опытные бегуны достигают примерно 95% своей максимальной скорости в 25-30 м от старта, а максимальную скорость развивают к 50-80 м. На последних 7-8 шагах шаг вновь удлиняется. Однако, поскольку одновременно уменьшается частота шагов, повысить скорость бега непосредственно перед финишем обычно не удастся.

Спасибо за
внимание!

