

Тема : Легка атлетика

Завдання:1. Закріпити техніку виконання старту;

2. Повторити стартовий розбіг;

3. Вчити спеціальні бігові вправи;

Хід заняття: 1. Закріпити техніку виконання старту;

**Початок бігу (старт)** виконується з максимальними зусиллями. Найбільш вигідний низький старт. Він дозволяє швидко почати біг і на невеликому відрізку дистанції (20-25 м) дає змогу максимальної швидкості.

Для кращого упору ногами під час старту застосовуються стартовий верстат або колодки. Залежно від особливостей статури бігуна, рівня розвитку його швидкості і сили виділяють три основні варіанти низького старту: «звичайний», «розтягнутий», «зближений».

При «звичайному» старті передня колодка встановлюється на відстані 1-1,5 стопи бігуна від стартової лінії, а задня колодка — на відстані довжини гомілки (близько 2 стоп) від передньої колодки.

При «розтягнутому» старті бігуни скорочують відстань між колодками до 1 ступня і менше, відстань від стартової лінії до передньої колодки становить близько 2 стоп.

При «зближеному» старті відстань між колодками також скорочується до 1 стопи і менше, але відстань від стартової лінії до передньої колодки становить 1-1,5 довжини стопи спортсмена.

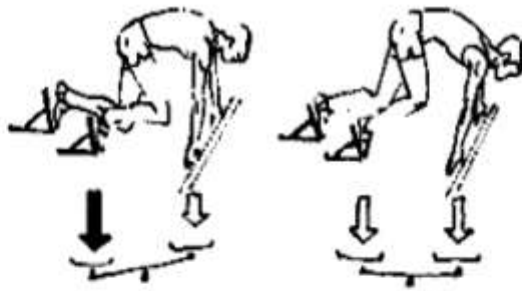
Найбільш розповсюдженим є «звичайний» старт.

За командою «На старт!» бігун підходить до колодок, нахиляється і ставить руки на доріжку перед стартовою лінією. Потім стопою однієї ноги (махової) упирається в задній упор колодки, стопою другої (сильнішої) — у передній упор і опускається на коліно позаду опорної ноги. В останню чергу він ставить руки перед стартовою лінією на ширині плечей або трохи ширше. Руки біля лінії старту спираються на великий вказівний і середній пальці (великі пальці звернені один до одного) і випрямлені в ліктях; голова тримається прямо, вага тіла частково

переноситься на руки.

За командою «Увага!» спортсмен піднімає таз вище плечей на 20-30 см, але ноги в колінних суглобах повністю не випрямляє (мал. 1).

За командою «Руш!» (або в момент пострілу) бігун енергійно відштовхується ногами і робить швидкі рухи зігнутими в ліктях руками (мал. 2). Відштовхування виконується під гострим кутом до доріжки.



Мал. 1



Мал. 2

**Стартовий розбіг** виконується на перших 10-14 бігових кроках. На цьому відрізку дистанції бігун набирає найвищу швидкість. На перших 2-4 кроках він активно виконує махові рухи ногами при потужному відштовхуванні. Довжина кроків поступово зростає. Вона багато в чому залежить від індивідуальних особливостей бігуна: сили ніг, довжини тіла, фізичної підготовленості та ін. Прискорення закінчується, як тільки довжина кроку стає постійною. Тулуб при цьому поступово випрямляється, рухи руками досягають максимальної амплітуди.

Стартовим розбігом називається подолання спринтером початкової частини дистанції, наприкінці якої він досягає швидкості, близької до граничної; потім приймає нормальне бігове положення і переходить до бігу по дистанції. Як показали спеціальні дослідження, спортсмен досягає максимальної швидкості бігу через 5–6 секунд після старту. Відомо, що швидкість бігу залежить від частоти (темпу) і довжини кроків. Після досягнення в стартовому розгоні максимальної частоти кроків, подальше нарощування швидкості бігу відбувається завдяки збільшенню довжини кроків. Довжина першого кроку від передньої колодки дорівнює приблизно 100–130 см. Для того, щоб швидше перейти до бігу й зберегти потрібний нахил, спортсмен повинен миттєво й активно опускати ногу на доріжку за проекцією 3ЦМ тіла. Наступне збільшення довжини кроків повинно бути поступовим і ритмічним. Перші кроки зі старту збільшуються на 10–15 см, потім їх довжина зменшується. У олімпійського чемпіона В. Борзова, наприклад, довжина кроків збільшувалась так: 120, 132, 145, 160, 175, 190, 202, 214, 226, 235 см. До кінця стартового розгону (20–26 м) у кваліфікованих спортсменів довжина кроків досягає максимальної величини (220–250 см). Техніка бігу у фазі стартового розгону характеризується значним нахилом тулуба бігуна, що забезпечує найбільш сприятливі умови для відштовхування. Підвищення рівня швидкості й сили спринтера дозволяє дещо збільшити нахил під час стартового прискорення. Однак величина цього нахилу обмежена. Надмірний нахил може спричинити втрату рівноваги, і так званий «падаючий» біг. Руки в стартовому розгоні працюють енергійно за дещо скороченою амплітудою. Разом із збільшенням

довжини кроків збільшується й амплітуда рухів рук. При перших кроках зі старту, ноги бігуна ставляться за двома умовними лініями, що збігаються через 12–15 м. Для того, щоб забезпечити кращі умови до переходу до бігу по одній лінії, колодки встановлюються злегка повернутими у середину, і за командою «Увага!», спортсмен зводить коліна.

### 3. Вчити спеціальні бігові вправи;



Рис. 4.12. Спеціальні вправи бігунів-спринтерів

Домашнє завдання: 1. Виконай комплекс ЗРВ;

2. Повтори техніку виконання низького старту та стартового розбігу;

а) перерахуй варіанти низького старту;

б) скільки кроків триває стартовий розбіг?;

3.Переглянь і напиши спеціальні вправи бігуна;

БЖД. Різновиди ходьби. Комплекс ЗРВ .Закріпити техніку виконання старту і повторити стартовий розбіг. Вчити спеціальні бігові вправи.