

Тема урока: Техника высокого старта.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 . Ознакомьтесь с текстом.

В беге существует два вида старта: высокий и низкий. Техника высокого старта как-то не очень избалована вниманием спортивных изданий и сайтов, хотя именно она применялась в беге с древних времен, в то время как применение низкого началось только в конце XIXвека. Видимо, так происходит потому, что считается, что техника низкого старта более эффективная, сложная и требует большего внимания, а высокий и в беге используется не так часто. И мнение это в корне неправильное, потому что достичь высоких спортивных результатов в беге можно, только хорошо освоив и ту, и другую технику.

Особенно важно начало в спринтерских соревнованиях, одной из разновидностей которых является эстафета, а в ней высокое положение туловища на промежуточных этапах обязательно. Из-за неотработанных приемов этой техники бегун неправильно делает ускорение, тратит время на раскрутку торса – и теряет на этом одну-две секунды, а для спринта это непозволительно много.

Техника высокого старта по этапам

Началом отработки этой техники является выбегание из падающего положения тела: спортсмен поднимается на цыпочки и подает вперед тело, не сгибаясь при этом в тазобедренных суставах – падает. Именно в этот момент он должен начать движение, учась преодолевать силу земного притяжения скоростью. Опытные тренеры ненавязчиво отработывают выбегание практически каждую тренировку и разминку по несколько раз, прежде чем переходят к освоению непосредственной техники. В начале практикуют быстрое выбегание на расстояния до 20 метров, потом дистанция постепенно увеличивается до 50 метров. В процессе обучения очень важно четко, до уровня подсознания, освоить действия при подаче каждой команды в начале соревнования по отдельности, для чего многократно производится подробный разбор и постоянная шлифовка каждого движения.

Следующий этап – постановка правильного положения тела, рук и ног. В первую очередь спортсмену следует усвоить, что перед подачей команд он должен находиться не ближе метра от линии начала забега. При получении команды «Старт» бегун ставит толчковую ногу на всю ступню, носком касаясь линии, но не заступая её. Маховая нога отводится назад на расстояние половины шага и опирается на пальцы и подушечку; ступни находятся параллельно друг другу. Мышцы расслаблены, но готовы к быстрому началу движения.

При поступлении команды «Внимание» бегун опирается всей массой тела на толчковую ногу, сгибает ноги в коленях, а торс сильно наклоняет вперед, прямо по направлению движения. Голова находится на одном уровне с плечами, лицо наклонено вниз, мышцы лица расслаблены. Правильная постановка рук зависит от того, какая нога у бегуна является толковой. Если это правая, то левую руку следует опустить вниз, согнуть в локте, пальцами можно легко касаться колена толковой ноги. Правую руку заводим за спину в почти выпрямленном положении. Если толчковая нога левая, делаем тоже, меняя руки. Такое положение рук даст дополнительную взрывную силу при начале движения. Туловище и плечи должны быть направлены (вытянуты) в сторону движения.

При получении команды «Марш», упруго оттолкнувшись, выбрасываем вперед маховую ногу, согнутую в колене. Маховую ногу подаем вперед, а не вверх, иначе шаг получится коротким и затормозит разбег. Ступни посылаем вперед, а не вверх и упруго ставим под центром тяжести, сохраняя при этом первоначальный наклон тела и выпрямляясь постепенно, пробежав примерно 10-15 метров. Голову держим параллельно плечам, а не поднимаем сразу вверх, но и не прижимаем подбородок к груди; голова выпрямляется постепенно, вместе с выпрямлением тела. Для набора максимальной скорости активно используем именно маховую ногу. По мере выпрямления торса увеличиваем длину шага. Плечи расслабляем.

Внимание: при дистанциях свыше 400 метров команда «Внимание» не подается, она совмещена с командой «На старт»

Поэтому на тренировках следует тщательно отработать технику высокого старта и с двумя и с тремя командами. Если тренируется сразу команда – все её члены обязаны освоить выполнение каждой отдельно взятой команды на равном уровне, разобрав и отработав отдельные ошибки до полного их устранения.