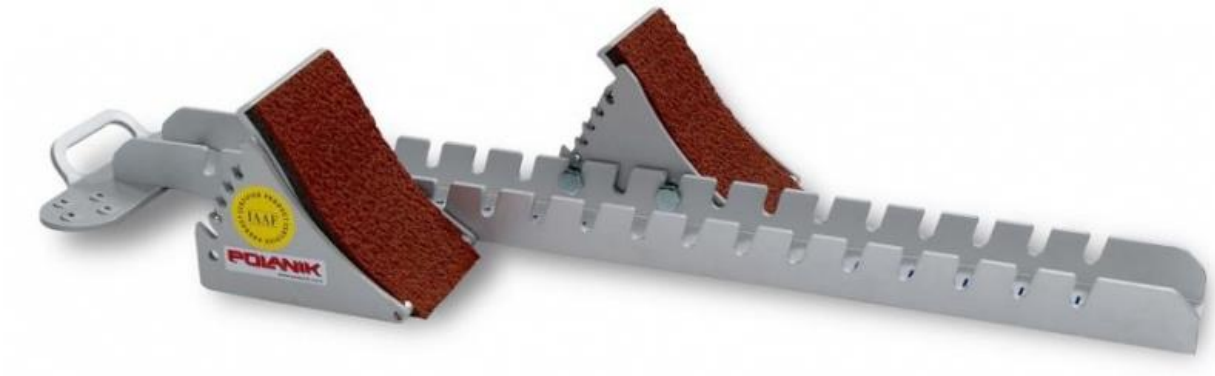
Основы изучения низкого старта

При беге на короткие дистанции применяется низкий старт с использованием ***стартовых колодок****.*



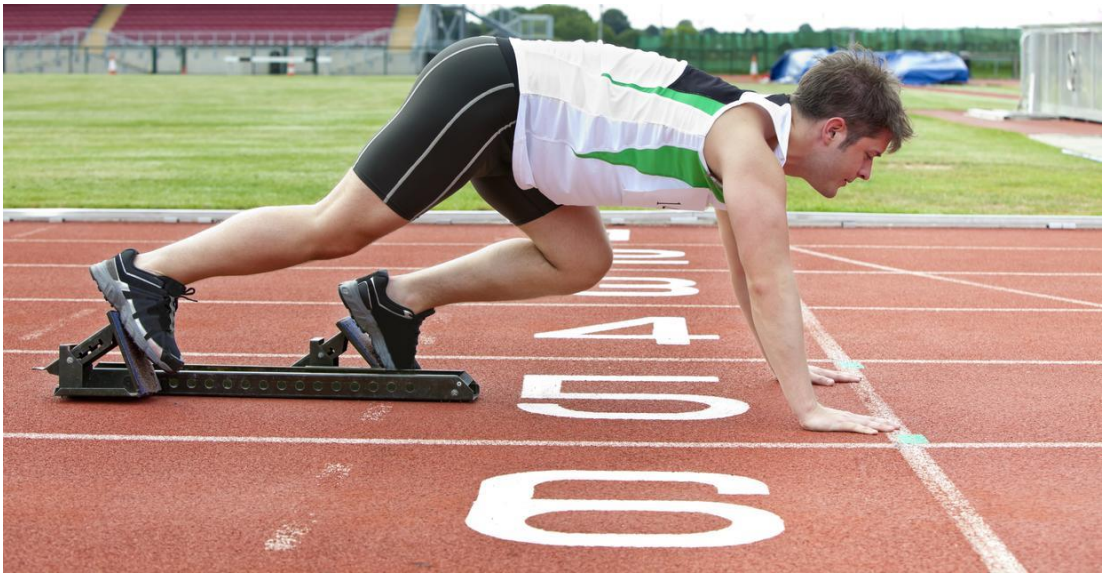
Их расположение определяется опытным путем и зависит от индивидуальных особенностей спортсмена: его роста, длины конечностей, уровня развития скоростно-силовых качеств.

Расположение колодок по отношению к ***стартовой линии*** *и друг к другу может варьироваться. Наиболее распространены* ***обычный, сближенный и растянутый*** *варианты старта. При* ***обычном старте*** *передняя* ***колодка*** *устанавливается на расстоянии примерно 1-1.5 ступней от* ***стартовой линии,*** *а задняя на расстоянии голени от передней.*

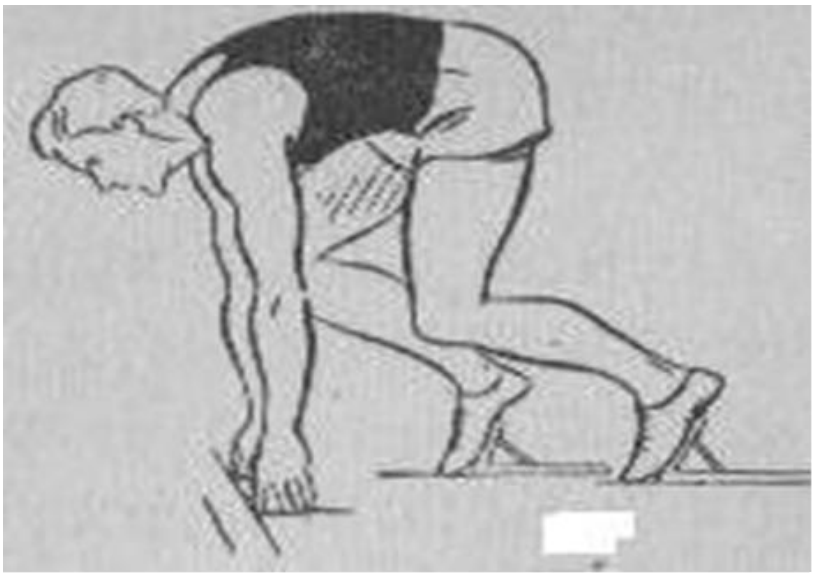
*При **растянутом старте** обе **колодки** отставляются дальше назад от **стартовой линии,** причем первая иногда бывает удалена от нее на расстоянии до 2-х ступней и более.*

*При **сближенном старте** задняя **колодка** приближена к передней и расстояние между ними не превышает длины стопы.*

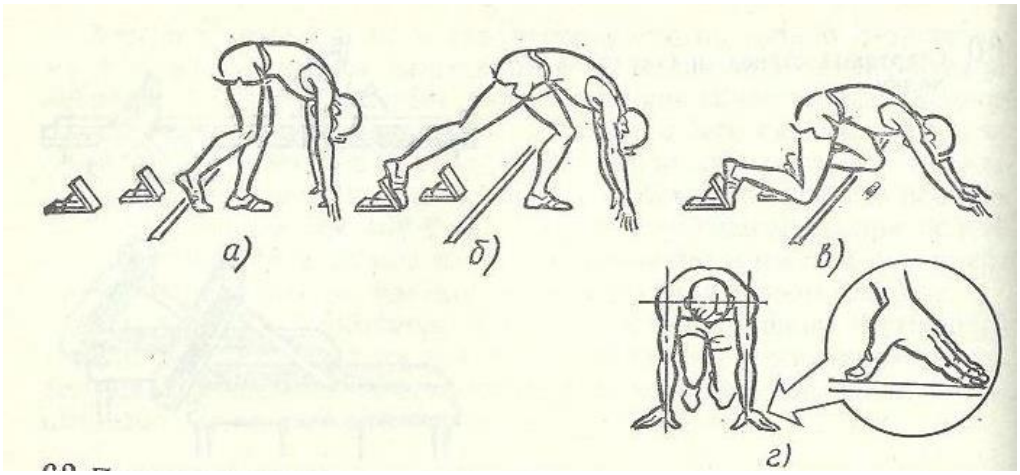
*При выборе того или иного варианта расстановки **стартовых колодок** надо иметь в виду следующее. Если **колодки** будут расположены слишком далеко от **линии старта**, то по команде **«Внимание!»** бегуну придется значительно выпрямлять ноги в коленных суставах, а это не позволит ему полностью использовать силу мышц ног при отталкивании.*



*Если же **колодки** находятся чрезмерно близко к **стартовой линии**, то тело бегуна и его ноги будут излишне согнуты и на стартовые движения ему придется затратить слишком много времени. Чрезмерно близкое расположение **колодок** одна от другой повлечет за собой нарушение ритма беговых движений и своеобразное «**выпрыгивание**» со **старта**, а не плавное выбегание.*

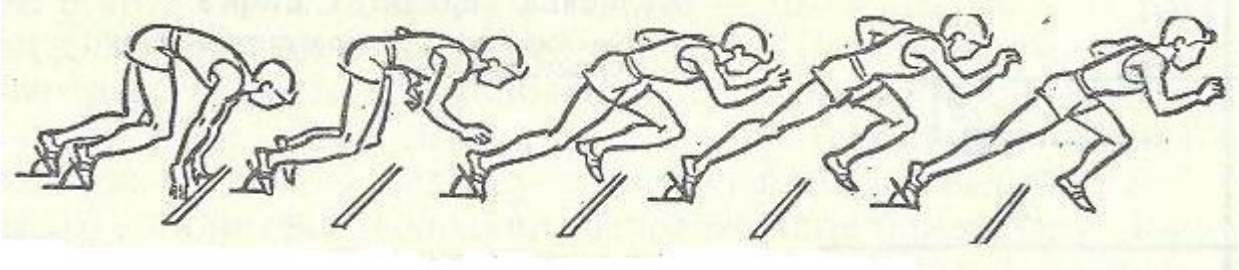


*По команде «**На старт!**» бегун становится перед **колодками**. Присев и поставив руки перед **стартовой линией,** он упирается сильнейшей ногой в **опорную площадку** передней **колодки**, а затем другой ногой – в **опорную площадку** задней **колодки**. Опускаясь на колено стоящей сзади ноги, спортсмен ставит кисти рук за **стартовую линию**, вплотную к ней. Локти выпрямлены, плечи несколько поданы вперед. Спина слегка округлена и не напряжена.*



*По команде «**Внимание!**» бегун плавно подает туловище вперед-вверх, отделяя колено стоящей сзади ноги от земли, и поднимает таз несколько выше плеч. Ноги при этом слега выпрямляются. Руки остаются прямыми и теперь на них перенесена значительная часть веса тела. В этом положении важно не передать излишне тяжесть тела на руки, так как это может привести к увеличению времени, необходимого для отрыва рук с опоры. Стопы ног плотно прижаты к **опорным площадкам колодок**.*

*Высота подъема таза по команде «**Внимание!**» во многом зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств спринтера: чем выше этот уровень, тем острее угол выталкивания. Однако даже у бегунов мирового класса таз в этот момент расположен несколько выше плеч. При этом спортсмену очень важно сохранить естественное и не напряженное положение тела, что достигается прежде всего правильным расположением тяжести между руками и стоящей впереди ногой. Голова находится в прежнем положении.*

Положение по команде «Внимание!»

*Услышав **выстрел**, бегун, отрывая руки от земли, одновременно отталкивается и от **колодок.** Энергичный и быстрый взмах руками, согнутыми в локтевых суставах, способствует мощному отталкиванию, которое осуществляется за счет мгновенного выпрямления тазобедренных, коленных и голеностопных суставов. Нога, стоящая сзади, отрывается от **колодки** первой и энергично выносится бедро вперед. Стопа держится невысоко от земли, что позволяет сократить ее путь до места за **стартовой линией**. Относительно острый угол отталкивания требует более наклонного положения бегуна при выходе со **старта**, что в целом создаёт благоприятные условия для быстрейшего наращивания скорости.*