**Техника низкого старта**

Бег на короткие дистанции отличается тем, что требует развить максимальную короткий промежуток времени. Это большие нагрузки и  нужна высокая координация движений. Здесь на счету каждая доля секунды, ведь любое промедление снижает шансы на победу. Техника низкого старта с самого начала обеспечить высокий темп движения. Это способ начала бега, при котором обеспечиваются мощный первоначальный рывок и быстрый набор скорости.

**Из Истории**

История спорта говорит о том, что изначально в легкой атлетике применялся высокий старт, то есть положение тела бегуна было практически вертикальным. Это не было самым удачным решением, поэтому атлеты пытались  использовать какие-то ухищрения, например, опирались на палки или каменные плиты, брали в руки камни или деревянные брусья. А решение проблемы подсказывала сама природа, только эту подсказку увидели лишь в XIХ веке.
Поза, которую принимает спортсмен на низком старте, специфична: руки упираются в землю, упор на колено. Сейчас она нам вполне привычна. Но так было не всегда: впервые такую позу на старте принял в 1997 году американский бегун Чарльз Шерилл, чем очень возмутил и судью и зрителей. Но результаты Шерилла в забегах убедительно доказали, что был прав спортсмен,  а не судья. Шериллу начали подражать другие бегуны – и тоже стали добиваться высоких результатов в забегах. А сам Шерилл подсмотрел эту позу у австралийских кенгуру, которые перед началом бега принимают очень похожую позицию: пригибается к земле, а потом резко выбрасывает тело вперед. Так, благодаря наблюдательности спортсмена и логичности природы было положено начало использованию техники низкого старта.

**Разновидности низкого старта**

У техники низкого старта существует несколько разновидностей:

* обычная;
* узкая;
* растянутая

Обычный низкий старт ноги располагаются так, чтобы расстояние от первой колодки до стартовой линии и от первой до второй колодки составляло примерно две стопы бегуна.
Узкий старт расстояние от первой колодки до стартовой линии составляет две стопы бегуна, а расстояние между колодками в два раза меньше (уже).
Растянутый старт расстояние от первой колодки до стартовой линии составляет 3 стопы, а расстояние между колодками – две стопы.
При низком старте маховая нога опирается на переднюю часть стартовой колодки, а толчковая – на заднюю, стопа касается земли только носком, а вот на стартовую колодку опирается очень прочно. Подбор вариантов низкого старта индивидуален и зависит от особенностей каждого спортсмена. Расстояние между осями колодок обычно устанавливается в 15-25 см.

**Стартовые колодки и станки**

Без использования этого бегового оборудования техника бега с низкого старта практически невозможна. Станки и колодки стартовые – это приспособления для упора и отталкивания при старте.
Стартовый станок представляет собой продолговатый корпус из металла или сплава алюминия. К обеим его сторонам крепится по одной площадке, угол наклона которых может меняться в зависимости от потребностей и индивидуальных особенностей атлета. Дополнительно площадки двигаются по специальным выемкам (пазам) и могут быть закреплены в любом их месте. Корпус станка стационарно крепится в грунте, на нем нанесены деления, по которым устанавливается нужное расстояние между площадками. Площадки имеют специальные прорези, в которые вставляются шипованные кроссовки.
Стартовые колодки отличаются от станка тем, что каждая из них представляет законченную конструкцию, предназначенную для каждой ноги спортсмена в отдельности. Колодка состоит из корпуса, к которому прикреплена на шарнирах площадка, которую можно закреплять в любом удобном положении. Так же, как и станок, колодки надежно крепятся к грунту, но они еще могут и складываться, что делает их гораздо удобнее станка.

**Техника бега на короткие дистанции с низкого старта**

Команда «На старт»: бегун ногами упирается в колодки, руки ставит к стартовой черте и опускается на колено ноги, расположенной сзади. Профессионально такое положение называется пятиопорным.  Спина ровная, голова расположена параллельно ей; взгляд направлен на точку, расположенную в метре от стартовой линии; руки выпрямлены в локтях и расставлены немного шире плеч, опираются на указательный и большой пальцы; опора ног на стартовые колодки; стопы касаются земли только носком кроссовок.
Команда «Внимание»: бегун отрывает колено задней ноги от опоры и приподнимает таз на ладонь выше плеч; плечи выдвигаются вперед, за стартовую линию и опираются на руки. Очень важный момент техники низкого старта – угол сгиба ног в коленях. У передней ноги этот угол должен составлять примерно 100 градусов, а задней – примерно 120 градусов; угол между корпусом и бедром составляет 25 градусов. При отработке приемов техники низкого старта на тренировках для отработки правильной постановки ног применяют транспортиры. При получении команды «Внимание» бегун должен максимально расслабить плечевой пояс и корпус, но при этом быть максимально внимательным и готовым к началу движения.

Важно: опытные спортсмены посвящают отработке техники низкого старта очень много тренировочного времени, доводя приемы максимально быстрого схождения со стартовой линии до автоматизма.

Команда «Старт»: бегун мощно отталкивается от колодок задней ногой, а от старта – рукой и начинает одновременное с отталкиванием от колодки передней ноги маховое движение задней ногой. Руки двигаются одновременно, но чаще ног, чтобы задать нужный темп ногам. Особое внимание на старте следует уделить правильному положению корпуса и головы – это очень влияет на результативность.

**Стартовый разгон**

Его дистанция составляет 15-30 метров и его задачей является набор максимальной скорости бега. При стартовом разгоне крайне важно правильно сделать первые шаги:

* Сильно оттолкнуться и начать быстрое движение;
* Первые пять шагов бежать еще с наклоном корпуса, но затем постепенно поднимать его;
* Подъем бедра по отношению к выпрямленной передней ноге должен составлять угол в 90 градусов, при этом бедро надо направлять не вверх, а вперед;
* Маховую ногу необходимо направлять назад и вниз, чтобы обеспечить дополнительные усилия при толчке тела вперед;
* Длина шага при стартовом разгоне составляет примерно 120 см. Необходимо сохранять эту длину и поддерживать равномерность частоты шагов;
* Одновременно с наращиванием скорости необходимо уменьшать величину ускорения так, чтобы к 30 метрам дистанции скорость составила примерно 95% от максимально возможной;

Важно: во время стартового разбега ускорение лучше достигается увеличением длины шага, чем их частоты. Однако следует  контролировать постановку ног и не допускать её чрезмерного расширения, так как это приведет к сбою ритма движения.
В спринте постановка стопы преимущественно на носок; опускать её на пятку, особенно на первых этапах дистанции, не рекомендуется. Ноги движутся вниз и назад, движения рук энергичные, но исключительно в вертикальной плоскости (перекрещивание не допускается) и несколько чаще, чем движения ног – так достигается лучшее ускорение.

**Бег по дистанции**

После достижения максимальной скорости корпус следует держать под небольшим наклоном вперед, примерно 10-15 градусов, при этом наклон незначительно меняется во время отталкивания. Голову держать прямо, не закидывая её назад и не опуская вниз; направление взгляда – на финишную ленту. Лопатки сведены, плечи несколько отведены назад, стопы поставлены на носок и касаются поверхности упруго, по одной линии.
Руки в классическом положении: согнуты под углом в 90 градусов и активно работают в вертикальной плоскости; локти не растопыривать, кисти сжать, но без напряжения.

**Финиш**

Финишная дистанция начинается примерно за 20 метров до финиша. В этот момент утомление мышц уже чувствуется, длина бегового шага уменьшается. Задачей спортсмена на финишной дистанции является сохранить достигнутую скорость бега, для чего рекомендуется, при уменьшившейся длине, увеличить частоту шагов и в этом помогает увеличение частоты движения руками.
Финиш (конец забега) фиксируется в момент касания финишной черты. В спринте каждое мгновение имеет значение, поэтому, чтобы коснуться финиша скорее, применяются некоторые приемы. Например, можно сделать резкий поворот корпусом вперед, при этом руки отвести назад и как бы прыгнуть на финишную черту. Или финишировать боком: развернуть корпус вбок и бросить его к финишу плечом вперед.
Источник: [vsebegom.ru](https://vsebegom.ru/)