

Задание. Прочитайте и познакомьтесь с техникой выполнения спортивной ходьбы и бега.

Техника выполнения легкоатлетических упражнений

Спортивная ходьба имеет много общего с обычной ходьбой, но сложнее по координации движений и эффективности. Её особенности: нога ставится на грунт выпрямленной в коленном суставе с пятки; отталкивание более энергичное; движения таза выражены больше, чем при обычной ходьбе; руки согнуты в локтевых суставах (примерно под углом 90°) и выполняют активные движения, облегчая сохранение равновесия.

Запомните

При ходьбе обязательно сохранение контакта стопы с дорожкой. Передвигаясь в группе, не наступайте на пятки идущего впереди.

Бег — естественный способ передвижения, входящий во многие виды спорта. В лёгкой атлетике бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности. Характерная особенность бега — наличие фазы полёта. Бег выполняется широким шагом на передней части стопы, с полным выпрямлением ноги в момент отталкивания от земли и выносом

бедра другой ноги вперёд-вверх, туловище слегка наклонено вперёд, руки согнуты в локтях, дыхание свободное.

Бег на короткие дистанции (спринт) для учащихся 5—7 классов — 30, 60 м — условно разделяется на четыре фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Для наиболее эффективного начала бега используют низкий старт.

Наиболее широко распространён *обычный старт* (рис. 20). Для того чтобы обеспечить спортсмену твердую опору при отталкивании, применяют стартовые колодки. По команде «На старт!» школьник встаёт впереди колодок, приседает и ставит руки за стартовой линией, упирается одной стопой в колодку, стоящую впереди, а другой — в дальнюю. Встав на колени сзади стоящей ноги, руки ставит на ширину плеч. Пальцы рук образуют «домик». Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги. По команде «Внимание!» слегка выпрямляет ноги, отрывая от дорожки колено сзади стоящей ноги. Тяжесть тела распределяется между руками и ногой, стоящей впереди. Туловище держит прямо, таз приподнят немного выше уровня плеч. Взгляд направлен вниз-вперёд. По команде «Марш!» (или выстрелу) бегун мгновенно устремляется вперёд, отталкиваясь ногами от колодок, энергично выполняя беговые движения ногами и работая руками. Туловище сильно наклонено вперёд.

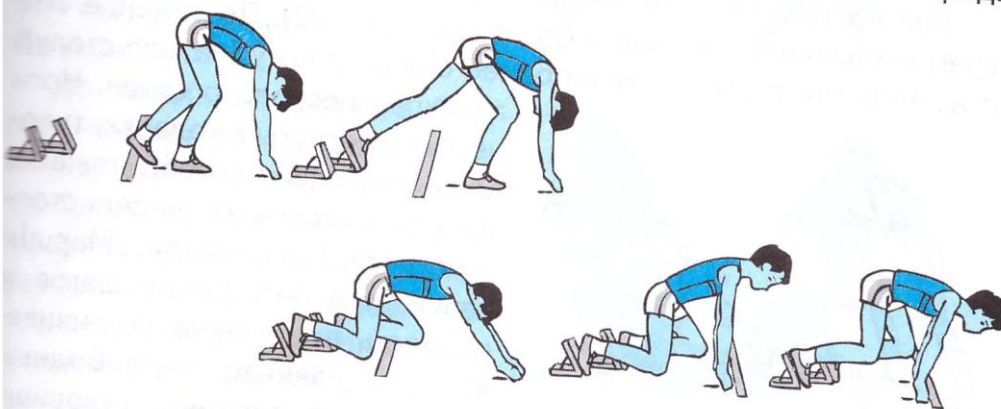


Рис. 20

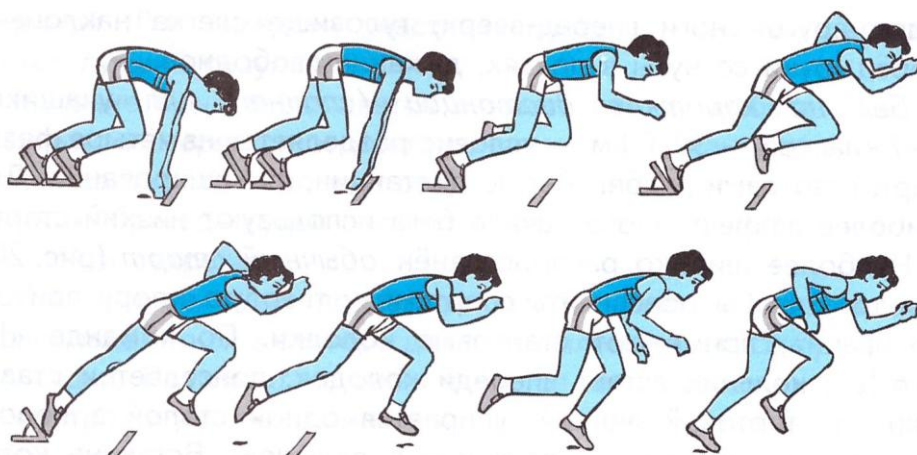


Рис. 21

С удлинением шагов туловище постепенно выпрямляется, и бегун набирает максимальную скорость (рис. 21), которая поддерживается до конца бега.

Бег по дистанции должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперёд (взгляд устремлен вперёд); нога касается дорожки передней частью стопы.

Заключительным усилием для сохранения скорости бега является *финиширование*. Финишировать нельзя прыжком. После финиша нужно постепенно, замедляя бег, перейти на ходьбу.