

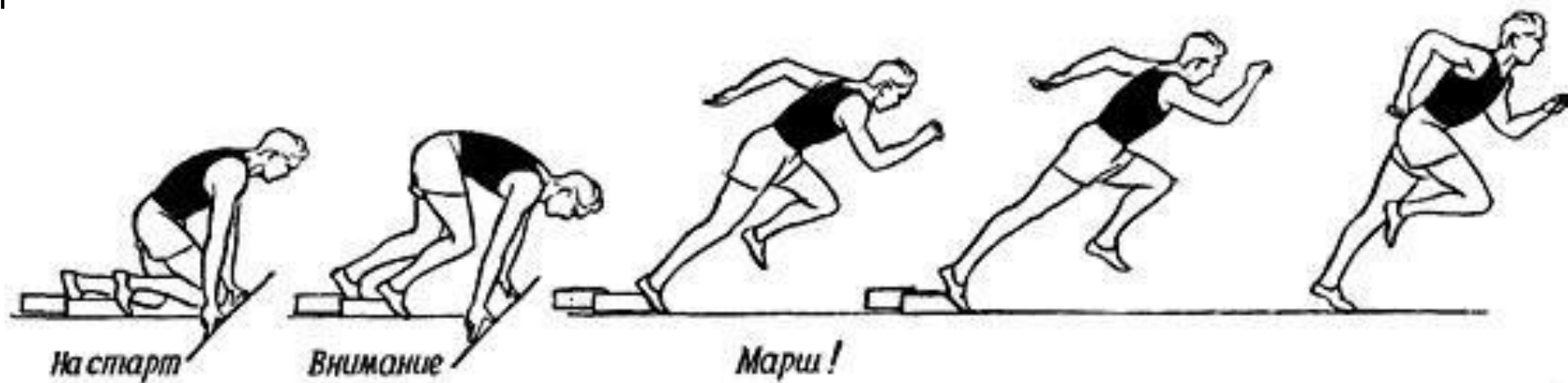
Анализ техники низкого старта – действия по команде «внимание»

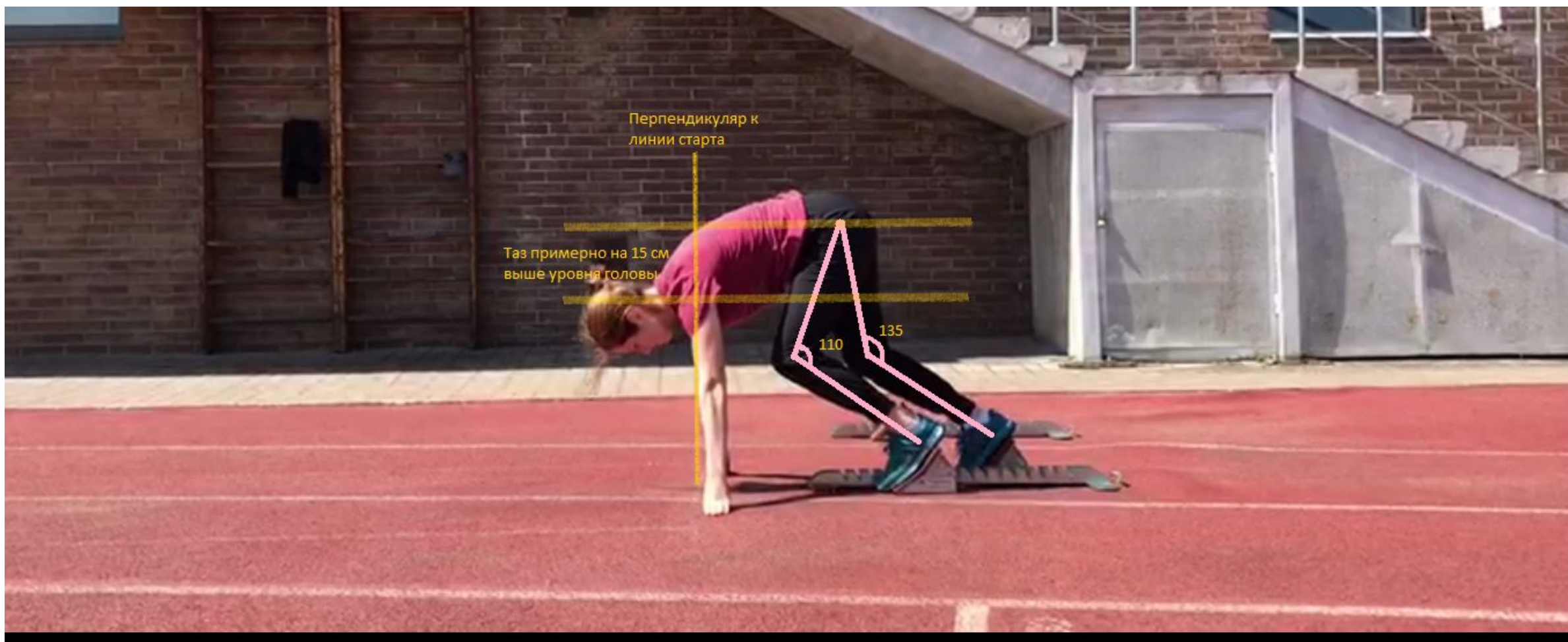
Выполнила: студентка 2 курса

Группы 206

Кобозева Т. А.

Во время команды «Внимание» спортсмен должен оторвать колено задней ноги от опоры и приподнять тазовую область примерно на 10 см выше уровня, на котором находятся плечи. В это же время плечи должны выдвинуться немного вперед, за стартовую линию и опереться на колодки и руки. Угол, под которым сгибаются ноги в коленных суставах, имеет важнейшее значение. Между бедром и голенью той ноги, которая опирается на переднюю колодку, угол должен быть 95-100 градусов, а между бедром и голенью задней ноги – 112-139 градусов. Между корпусом и бедром передней ноги угол должен составлять 18-26 градусов.





Перпендикуляр к
линии старта

Таз примерно на 15 см
выше уровня головы

110

135

Угол передней ноги должен составлять 95-100 градусов, в то время как фактический угол больше на 10 градусов, а угол сгиба задней ноги по значению близок к потолку необходимого угла сгиба задней ноги – 135 градусов при необходимом диапазоне 112-139. В связи с этим расстояние между уровнем головы и тазобедренного сустава больше, чем необходимо по технике – 15 см вместо 10 см. Линия плеч находится на одном перпендикуляре со стартовой, в то время как рекомендуется вынести плечи за линию старта для более эффективного переноса веса тела и выталкивания из колодок.

Выводы

1. Необходимо уменьшить угол подъёма тазобедренного сустава за счёт увеличения сгибов в коленных суставах
2. Перенести вес тела больше на руки так, чтобы плечи выходили за линию старта