

Анализ положения тела при команде «Внимание».

Выполнила:

студентка 2 курса ФЛОВС

Гулько Мария

Пример образцовой техники низкого старта

Техника низкого старта Валерия Борзова



Бегун стоит на старте в положении „Внимание“. Таз поднят несколько выше уровня плеч, спина округлена. Ноги согнуты под тупым углом. Руки, прямые и ненапряженные, опираются пальцами в дорожку (большие пальцы внутрь) вплотную к стартовой линии. Плечи чуть поданы вперед. Голова держится прямо, взгляд устремлен вниз вперед.

По выстрелу („Марш!“) бегун отрывает руки от земли и начинает энергично отталкиваться впереди стоящей ногой. Другая нога оттолкнувшись отрывается от колодки быстро выносится коленом вперед. Руки начинают беговое движение. Туловище наклонено вперед, в направлении движения.

В данной фазе 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.



Анализ ошибок

- Рассматривая мое положение тела при команде «внимание», я выявила ошибки в расположении ног, что связано с неправильным углом постановки ног на колодки, т.к. угол между бедром и голенью задней ноги составляет 95 градусов, вместо 112-129, практически отсутствует угол между корпусом и бедром передней ноги, который должен составлять 18-26, руки не напряжены и плечи не поданы вперед.

Вывод

- Данное положение является некорректным, поскольку угол постановки ног и корпуса туловища не соответствует заданным углам правильной постановки, в связи с чем дальнейшее отталкивание ног от колодок будет неправильным и малоэффективным для фазы разгона. Для того, чтобы исправить это, необходимо увеличить угол между бедром и голенью задней ноги и угол между корпусом и бедром передней ноги, привести мышцы рук в напряжённое положение и подать корпус вперёд.