

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
« ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ »

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БАЗОВЫХ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ

РАБОТУ ВЫПОЛНИЛА ГОВОРКОВА Е.О.
СТУДЕНТКА 204 ГРУППЫ ФГБОУ ВО «ВГАФК»
РУКОВОДИТЕЛИ:
ЛУЩИК И.В., ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ТИТФКИС ФГБОУ ВО
«ВГАФК»
АБДРАХМАНОВА И.В., ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ТИТФКИС
ФГБОУ ВО «ВГАФК»

«Акробатические прыжки»

**—прыжковые упражнения с частичным или полным
вращением тела**



— опорные перевороты



— безопорные перевороты

Акробатические прыжки

Перекаты

Перевороты

Сальто

Кувырки

Полупереворо
ты

Сальто — свободное переворачивание тела в воздухе

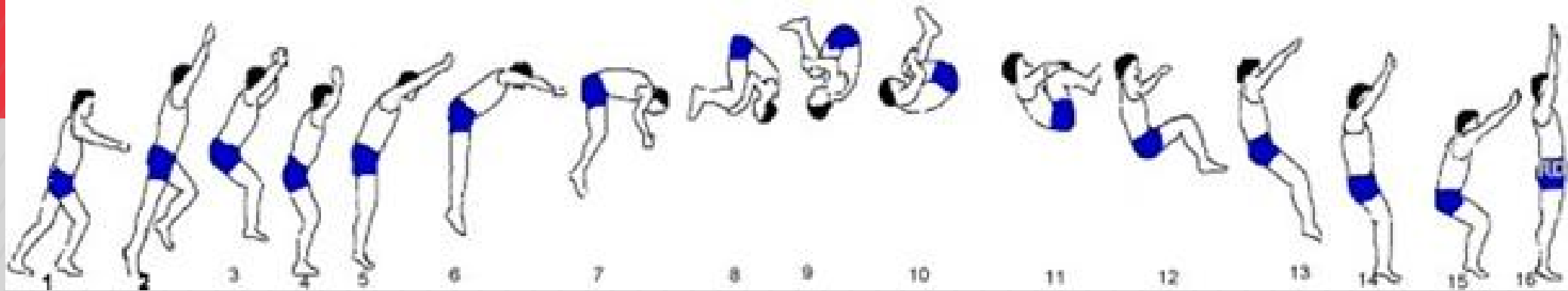
Различают:

```
graph TD; A[Различают:] --> B[Сальто вперед]; A --> C[Сальто назад];
```

Сальто вперед

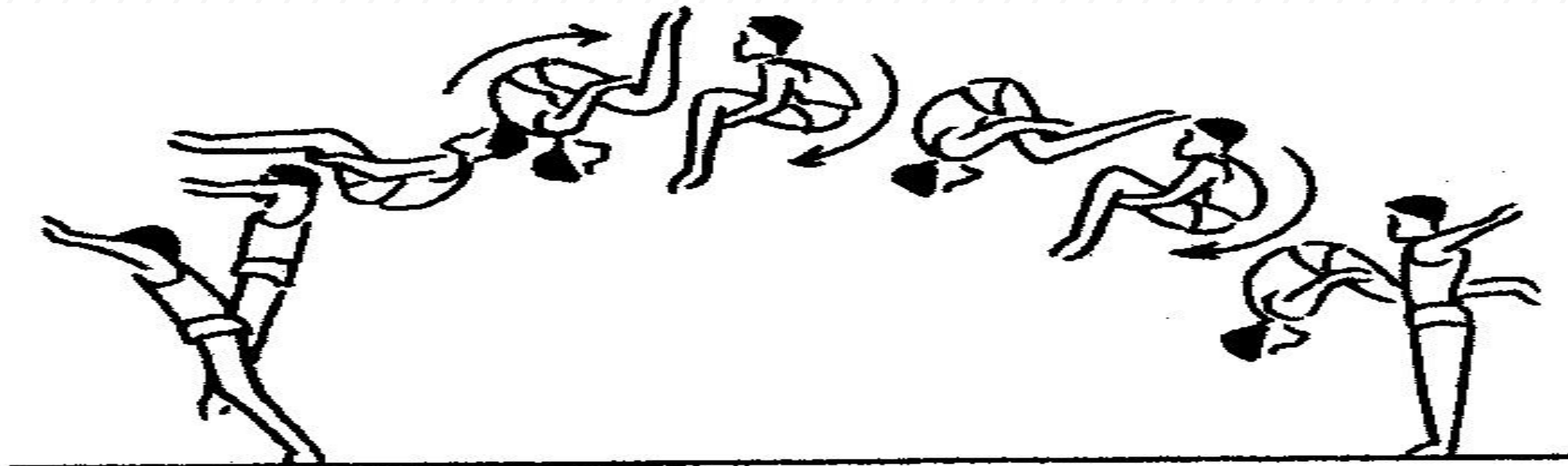
Сальто назад

Сальто вперед



Стадии (с)	Аккумуляция	Рабочая	Реализация	Полет	Остановка	Фиксация позы
Фазы (с)	наскок	отталкивание, толчок	взлет	снижение	снижение	
Время, с	0,4	0,16	0,4	0,48	0,48	0,32
Граничные позы	Тело согнуто	Стойка на носках руки вверх	Плотная группировка	Полугруппировка	Полугруппировка	Касание опоры стопами
Ведущие действия	Сгибание в т/б коленных и голеностопных суставах	Разгибание в т/б, коленных и голеностопных суставах	Быстрое группирование с фиксацией плотной группировки	Разгруппирование	Разгруппирование	Полуразгибание в т/б суставах с выведением рук вперед

Сальто назад



Стадии (с)	Аккумуляция	Рабочая	Взлет	Снижение	Остановка	Фиксация позы
Фазы (с)	подскок	отталкивание, толчок	плотная группировка	полугруппировка	касание опоры стопами	тело полусогнуто, руки выставлены вперед
Время, с	0,44	0,16	0,44	0,44	0,4	0,52
Граничные позы	Тело согнуто	Стойка на носках руки вверх	Быстрое группирование с фиксацией плотной группировки	Разгруппирование	Полуразгибание в т/б суставах с выведением рук вперед	Сохранение равновесия

На основе анализа фазового состава упражнения определены:

пространственные

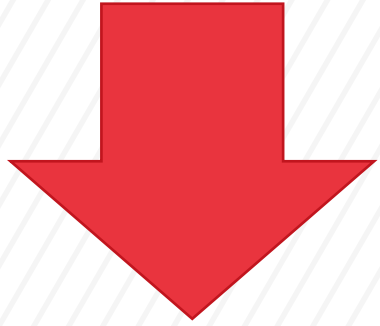
временные

характеристики
узловых элементов
исследуемых
акробатических
прыжков

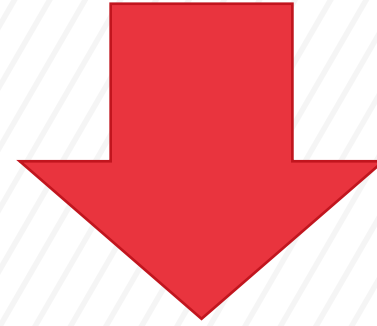
Взаимное расположение звеньев тела при выполнении сальто вперед и назад

Межбиозвенные углы	Позы тела	Пусковая поза	Мультипликация позы «группировка»	Итоговая поза
Голень-бедро	Сальто вперед	180°	50°	100°
	Сальто назад	180°	60°	120°
Бедро-туловище	Сальто вперед	160°	65°	105°
	Сальто назад	180°	90°	85°
Туловище-плечо	Сальто вперед	155°	20°	90°
	Сальто назад	180°	25°	105°
Плечо-предплечье	Сальто вперед	180°	120°	180°
	Сальто назад	180°	130°	180°

В результате анализа определены:



Граничные позы



Ведущие действия
спортсмена

Профилактика травматизма

Разминка

подготовка ОДА к



нагрузкам

толчкам

скручиван
иям

чередования условий
полета и опоры



Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц резко снижают кровообращение, ухудшают питание костей

Условия совершенствования техники исполнения исследуемых элементов:

- рациональное расположение суставных углов в фазе отталкивания
- оптимальный угол вылета в фазе отталкивания
- временные параметры фазы отталкивания

Совершенствование сложных элементов сальто назад и сальто вперед на оптимальной высоте и с оптимальной скоростью вращения



Спасибо за
ВНИМАНИЕ!