

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

Биомеханические основы техники соскока с брусьев в спортивной гимнастике

РАБОТУ ВЫПОЛНИЛА ЛЕГКОДИМОВА К.П.
СТУДЕНТКА 204 ГРУППЫ ФГБОУ ВО «ВГАФК»

РУКОВОДИТЕЛИ:

ЛУЩИК И.В., ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ТИТФКИС ФГБОУ ВО «ВГАФК»
АБРАХМАНОВА И.В., ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ТИТФКИС ФГБОУ ВО «ВГАФК»

Спортивная гимнастика



Женщины

опорный прыжок

разновысокие брусья

бревно

вольные упражнения

ВИД СПОРТА, ВКЛЮЧАЮЩИЙ В СЕБЯ СОРЕВНОВАНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ



Мужчины

опорный прыжок

вольные упражнения

перекладина

кольца

конь-махи

параллельные брусья

1. Польза для здоровья



2. Развитие морально-нравственных качеств



Влияние занятий
спортивной гимнастикой

3. Зрелищность и широкие возможности



4. Психологическое развитие

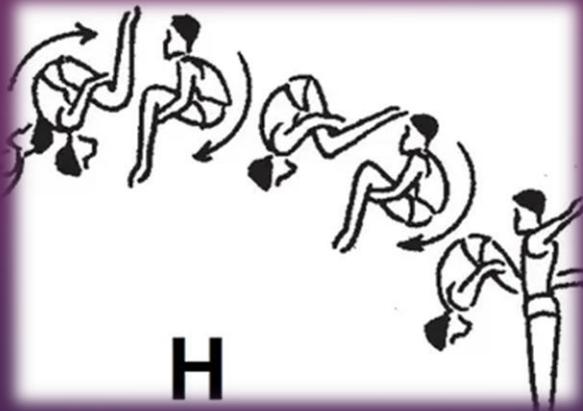


ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СОСКОКА С БРУСЬЕВ

САЛЬТО С
ПОВОРОТАМИ



ДВОЙНОЕ САЛЬТО В
ГРУППИРОВКЕ



Н

САЛЬТО
СОГНУВШИСЬ



Фазы соскока сальто с брусьев

1. Исходное положение



2. Фаза «замах»



3. Середина фазы «бросок»



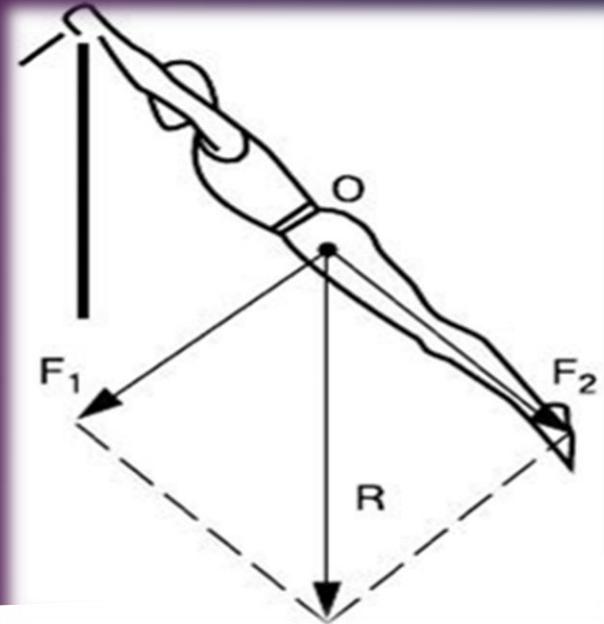


МОЩНОСТЬ МАХА ЗАВИСИТ ОТ:

1. Синхронной работы в суставах

2. Оптимальной амплитуды махового движения

3. Исполнения маховых движений в висах и упорах, когда ноги перемещаются гораздо быстрее, чем туловище, они становятся основным энергонесущим звеном



R - сила тяжести; F , - сила, создающая линейное ускорение; F_2 - сила, создающая центростремительное ускорение совместно с реакцией опоры

**Исполнение исходного положения
и фазы замаха**



**гимнаст, начиная спад, посылает плечи
вперед (кадры 1-4) и использует полученный
мах вперед в упоре**

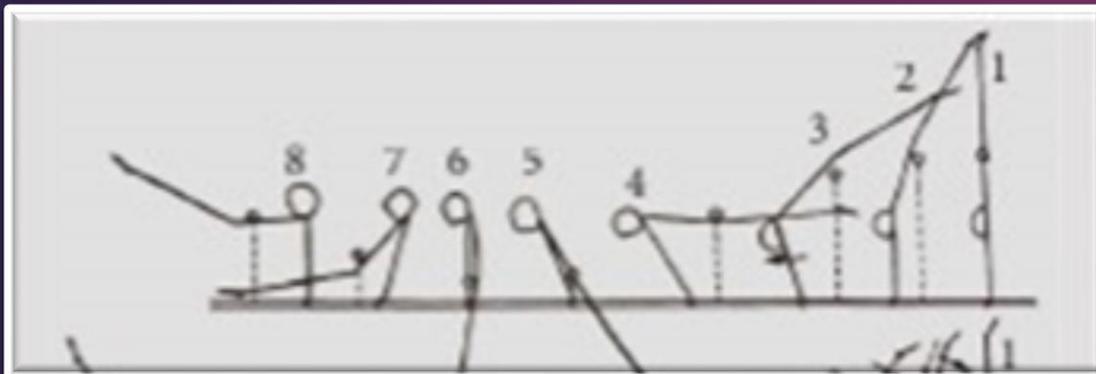


Эффективность последующего маха зависит от:



**выраженности уравнивающего движения
плечами вперед**

**если посыл плечами слишком силен, сходжение со
стойки выглядит как замедленное силовое
опускание**



Возрастающая мощность спада характеризуется:

→ движением на расстоянии от опоры

→ ограничением в подвижности в плечах



Гимнаст, начиная сход, смещает тело назад, что нарушает статическое равновесие, и движение плечами осуществляется запоздало.

К МОМЕНТУ ЗАМАХА ТЕЛО:

“



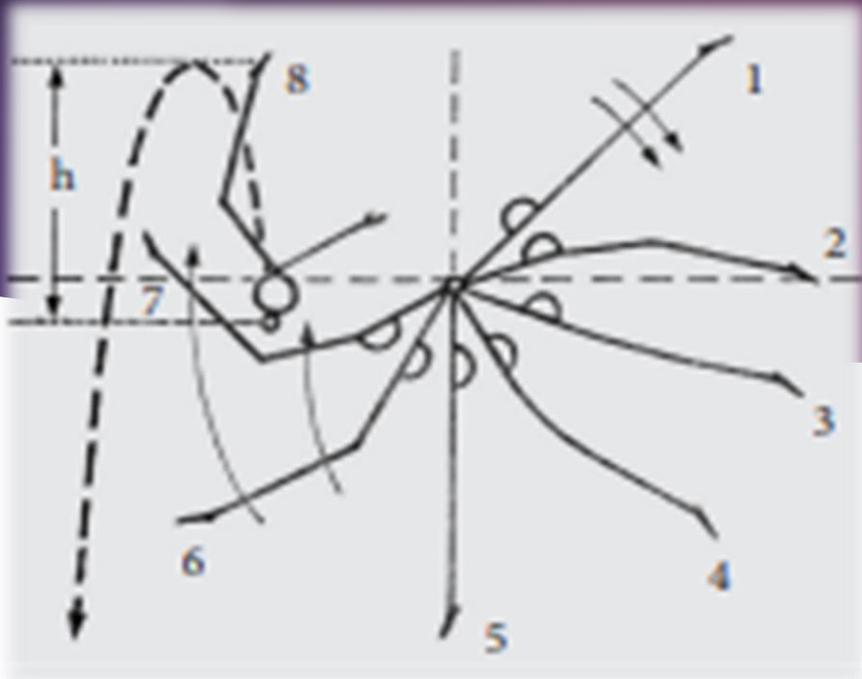
быстро падает (под действием момента силы тяжести)



успевает нарастить мощное движение вперед



расширяет возможности выполнения соскока



Профилактика травматизма

Объяснить учащимся правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм



Проводить общую и специальную разминку



Следить за состоянием мест занятий, спортивного оборудования и инвентаря



Проводить врачебный контроль и самоконтроль



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ !**