

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*

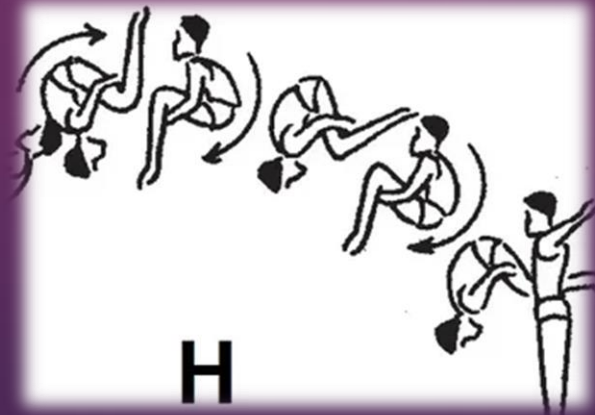


# ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СОСКОКА С БРУСЬЕВ

САЛЬТО С  
ПОВОРОТАМИ



ДВОЙНОЕ САЛЬТО В  
ГРУППИРОВКЕ



САЛЬТО  
СОГНУВШИСЬ





# Фазы соскока сальто с брусьев

## 1. Исходное положение



## 2. Фаза «замах»



## 3. Середина фазы «бросок»



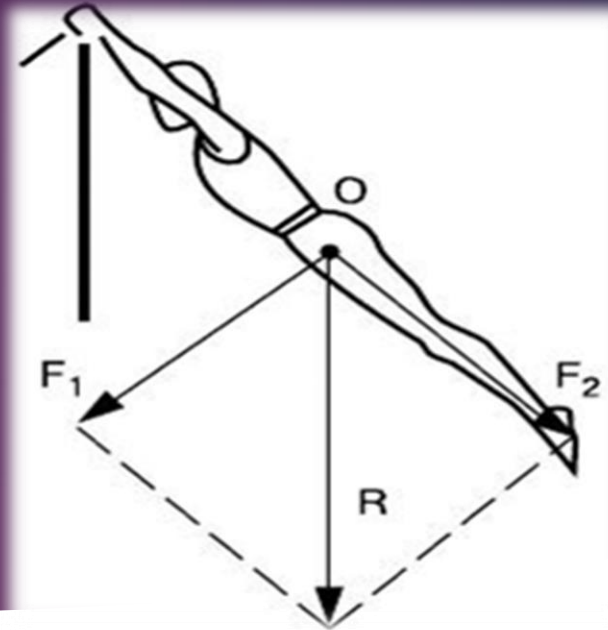
“

## 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;  $F_1$  - 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**

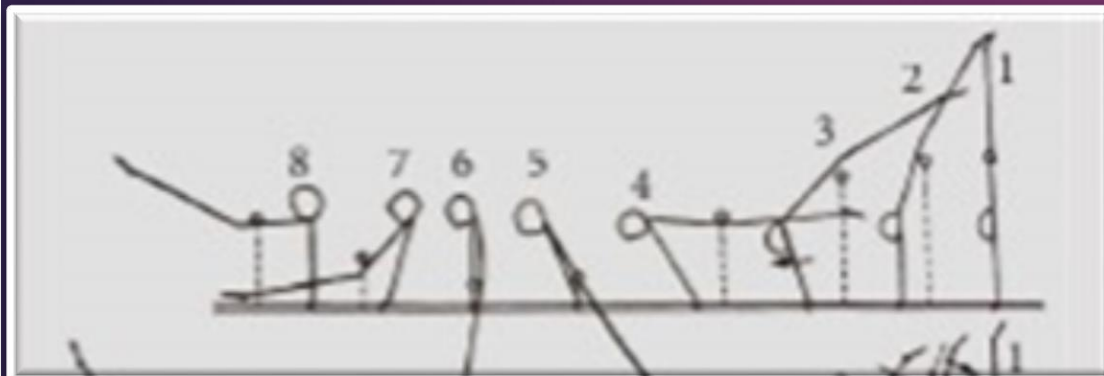


**Эффективность последующего маха зависит от:**



**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:

“



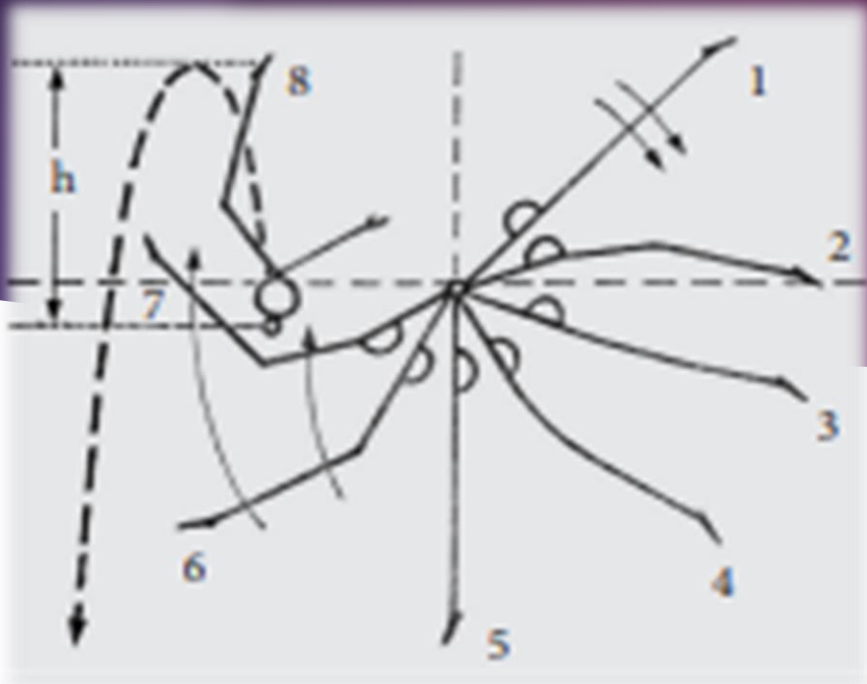
быстро падает (под действием момента силы тяжести)



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 !**