

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

Влияние занятий акробатикой на здоровье детей на начальном этапе подготовки (биомеханические анализ положения тела)

ВЫПОЛНИЛА: СТУДЕНКА 2 КУРСА 204 ГРУППЫ

МАТИНЯН Г.В.

ПРОВЕРИЛИ: ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

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

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



ПРИ ОВЛАДЕНИИ АКРОБАТИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ РАЗВИВАЕТСЯ:



ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ

уделяется общей физической подготовке учащихся

укреплению здоровья

формированию правильной осанки

приобретению двигательных качеств



НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ

костно-мышечная система

укрепляет мышцы и кости,
улучшает осанку,
предотвращает развитие
сколиоза и других
деформаций позвоночника

сердечно-сосудистая система

улучшает работу сердца
и легких, повышает уровень
кислорода в крови,
укрепляет сосуды

сердечно-сосудистая система

улучшает работу сердца
и легких, повышает уровень
кислорода в крови,
укрепляет сосуды

психологическое развитие

способствует развитию
уверенности в себе, дисциплины,
целеустремленности, учит
преодолевать трудности



ВАЖНО

НАЧИНАТЬ ЗАНЯТИЯ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ТРЕНЕРОМ



ТРЕНЕР ДОЛЖЕН ЗНАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ТЕХНИКУ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ



УЧИТЫВАТЬ ВОЗРАСТ



ФИЗИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ



ЗДОРОВЬЕ И УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ



**БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
С ФАЗОЙ ПОЛЕТА В МУЖСКИХ ПАРАХ**



Методы и приёмы обучения технике сложного двигательного действия

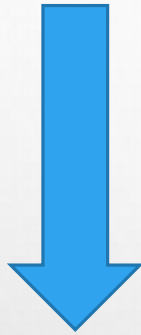
методы и средства наглядной демонстрации.
Демонстрация наглядных пособий: рисунки, графики, кинограммы, циклограммы, видеозаписи

речевые методы и приёмы самообучения. Например, самопроговаривание, словесные отчёты об ощущениях при первых попытках, взаимное разъяснение друг другу о совершении элементов действия

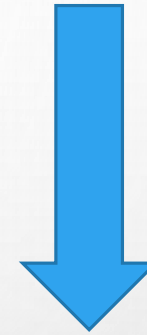
целостно-конструктивный метод упражнения. Действие обычно упрощают в деталях. Особое внимание уделяют подводящим упражнениям.

метод расчленённо-конструктивного упражнения. Характеризуется разделением сложного действия на относительно самостоятельные операции

РАССМАТРИВАЕМЫЕ ЗАДАЧИ:



Исследовать двигательный состав и структуру техники выполнения базового темпового упражнения «с рук на плечи»



Разработать биомеханическую модель техники базового темпового упражнения «с рук на плечи»

АНАЛИЗ БАЗОВОГО ТЕМПОВОГО УПРАЖНЕНИЯ

Фаза ускоренного приседания - приседание партнеров. Движение начинается одновременно обоими партнерами. Достигнув необходимой глубины приседа, партнеры начинают торможение

Фаза торможения - притормаживание приседания, партнеры останавливаются в приседе. Это положение -исходное положение для отталкивания верхнего партнера от нижнего и толчка нижним партнером верхнего.

Фаза отталкивания толчка - верхний акробат производит отталкивание от рук своего партнера. Нижний при этом осуществляет выталкивание партнера вверх

Рабочая стадия наиболее активная и состоит из фазы отталкивания-толчка

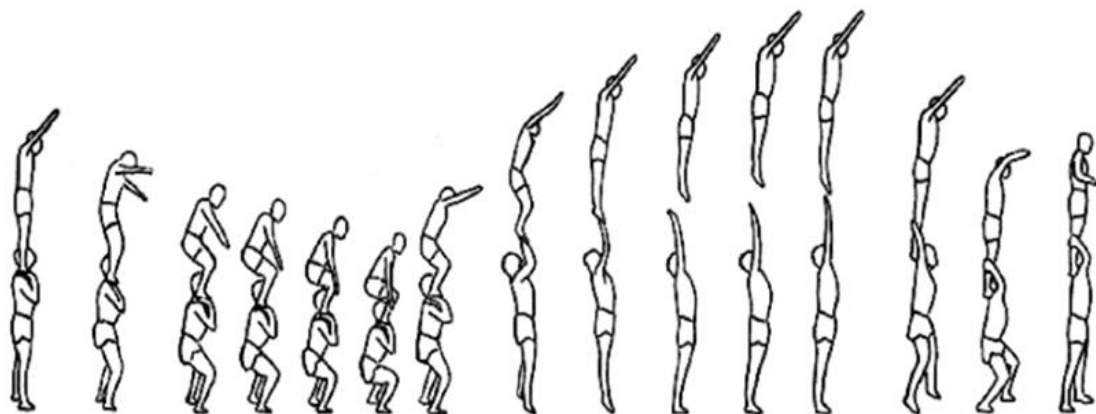
Реализация - осуществляется полет верхнего, нижний при этом принимает исходное положение для ловли.

Реализация - включает фазу взлета верхнего и фазу снижения

Стадия амортизации. Нижний партнер осуществляет ловлю верхнего на плечи

Фаза стабилизации - нижний партнер осуществляет балансирование выполнением движения по вертикали и горизонтали

14



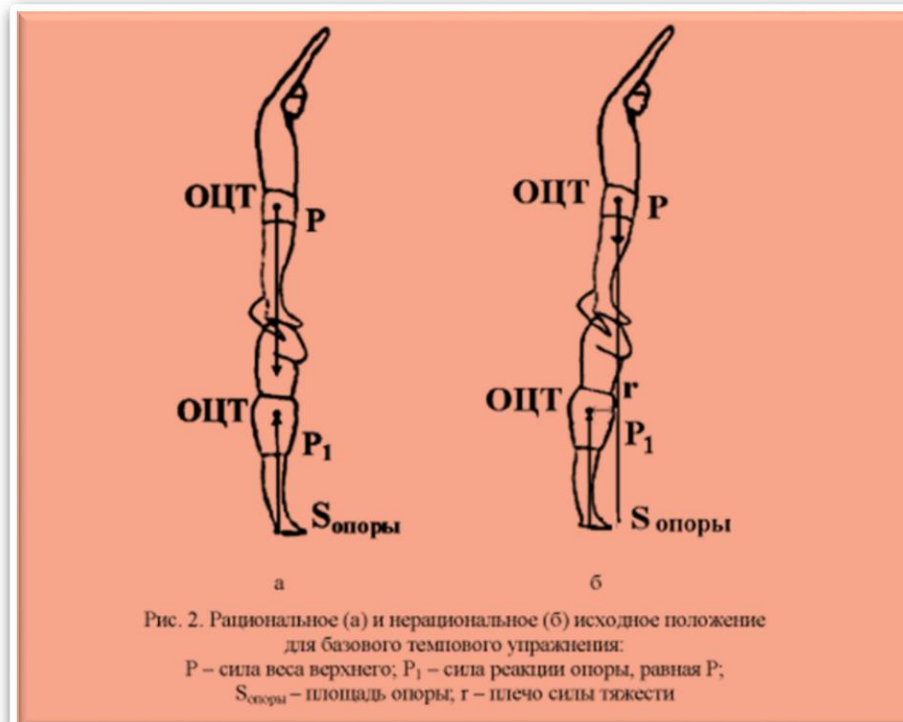
Стадии упражнения (с)						
Аккумуляция		Рабочая	Реализация		Амортизация	
ускоренное приседание	торможение		отталкивание толчок	Полет		стабилизация

Рис. 1 Пространственный состав темпового упражнения

Рациональное исходное положение

В случае расположения ОЦТ верхнего спортсмена впереди фронтальной плоскости нижнего проекция силы тяжести его проходит на некотором удалении от совместного центра масс (рис. 2, б). Появляется плечо силы тяжести и увеличивается нагрузочный момент. Ухудшается устойчивость акробатов

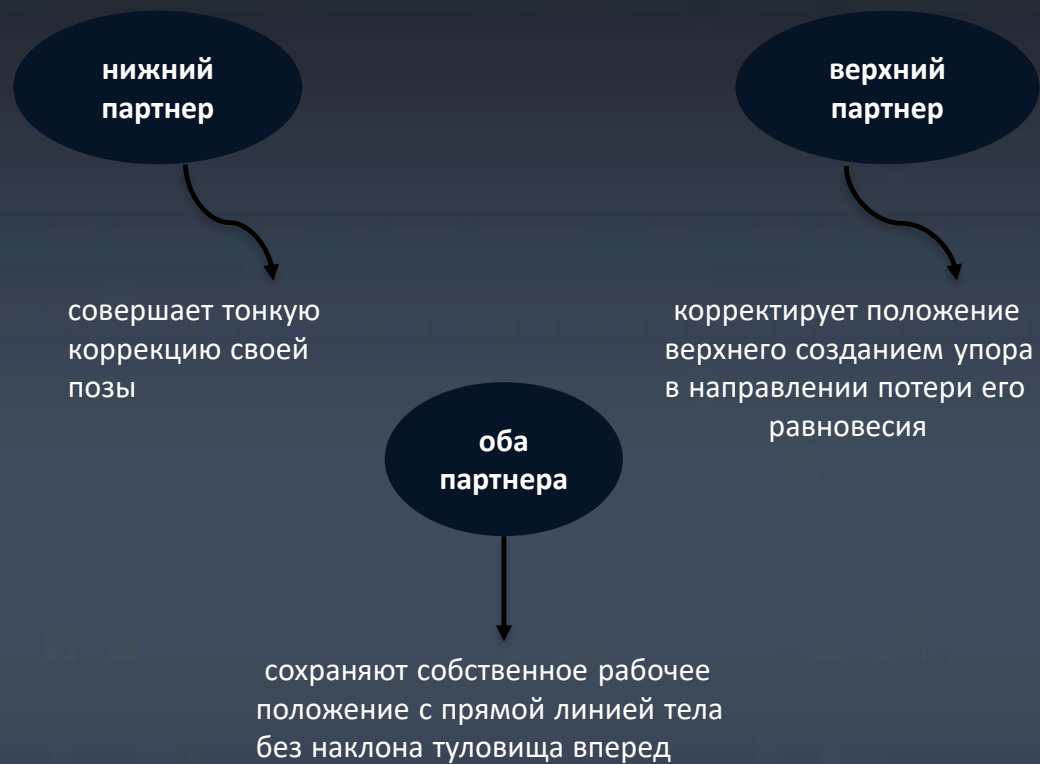
Образуется прямая линия тела нижнего и верхнего партнеров. В результате сила тяжести верхнего (P), приложенная к кистям нижнего, проходит через плечевой сустав, поясницу, тазобедренный сустав нижнего и центр площади опоры, увеличив устойчивость акробатов



ПРОЦЕСС ВЫПОЛНЕНИЯ БАЗОВОГО ТЕМПОВОГО УПРАЖНЕНИЯ



Рис. 3. Рабочее положение партнеров при выполнении базового темпового упражнения

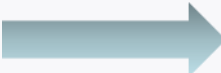


В данном рабочем положении ОЦТ партнеров совпадают и находятся в пределах эффективной площади опоры. Это исключает возникновение опрокидывающих моментов силы тяжести и позволяет выполнять базовое темповое упражнение с высокой точностью


ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА



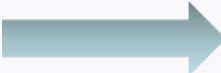
инструктаж по правилам поведения и технике безопасности со спортсменами



планирование учебно-тренировочных занятий в зависимости от возрастных анатомо-физиологических особенностей, от состояния и уровня физической подготовленности



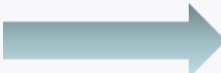
строгое соблюдение последовательности проведения этапов учебно-тренировочного занятия



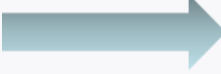
контроль воздействия физической нагрузки на организм занимающихся



рационализация тренировочных нагрузок



совершенствование организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий



контроль за состоянием мест занятий и соревнований, спортивного инвентаря, одежды, обуви и снаряжения спортсмена



ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА

недочеты и ошибки в методике проведения занятий

недочеты организации занятий и соревнований

недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований

нарушение требований врачебного контроля

недисциплинированность спортсменов

неблагоприятные метеорологические и санитарные условия

