

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

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ: БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АСПЕКТ



Выполнила: студентка 204 группы факультета ФК
ФГБОУ ВО «ВГАФК» Власюк Е.М.

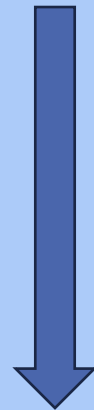
Руководители:

Лущик И. В., доцент кафедры ТИТФКиС ФГБОУ ВО «ВГАФК»

Абдрахманова И. В., доцент кафедры ТИТФКиС ФГБОУ ВО «ВГАФК»

Определение спортивной акробатики

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА



вид спорта, в котором оценка мастерства акробатов в выступлениях на соревнованиях в различных видах акробатики определяется судьями в баллах по качеству исполнения упражнения, с учетом их содержания, трудности и композиции



Влияние занятий спортивной акробатикой на здоровье детей

Разностороннее воздействие на организм, совершенствование функций всех органов и систем организма

Повышение устойчивости функций вестибулярного анализатора к воздействию ускорений

Создание сильного мышечного корсета и красивая осанка

Положительное воздействие на иммунную систему с уменьшением заболеваемости

Развитие координации движений, мышечной силы, быстроты двигательных действий, гибкости, выносливости к мышечной работе

Классификация акробатических упражнений

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Вращательные упражнения

- перекаты
- кувырки
- перевороты
- сальто

Статистические упражнения

- упражнения в равновесии или уравнивании:
парные и групповые: стойки, седы, поддержки

Бросковые упражнения

- упражнения, связанные с подбрасыванием и ловлей с захватом за голень, бедро, кисть, стопу и т.д. с приземлением на ковер или плечи партнера

Биомеханический анализ техники выполнения броскового упражнения

Для определения кинематических характеристик и установления ведущих двигательных действий применялся видеоанализ исполнения сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° с согнутых рук нижнего и ловлей



Техническая структура сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° с согнутых рук нижнего партнера

В результате анализа были выявлены пространственные и временные характеристики движений партнеров и выделены 3 стадии движений

Стадии	Подготовительная		Основная			Заключительная	
Фазы	Полуприседание	Торможение	Отталкивание Толчок	Полет		Ловля	Стабилизация
				Взлет	Снижение		

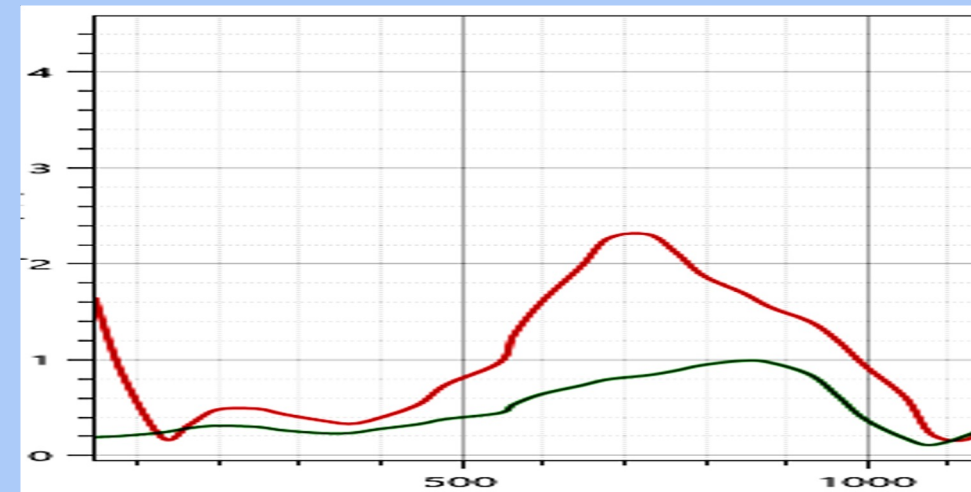
Было определено время выполнения упражнения - 4,18 сек

Подготовительная стадия

Основная задача – создание наиболее благоприятных условий для выполнения основных действий

В данной стадии происходит накопление кинетической энергии

График скорости



Углы сгибания в тазобедренном и коленном суставах у верхнего и нижнего партнеров

Стадия	Подготовительная	
Фазы	Полуприседание	Торможение
Верхний	1,08	0,08
Нижний	1,08	0,08

Основная стадия

Включает в себя энергообразующие действия, позволяющие строить элемент как активный двигательный акт



Верхний партнер может совершать программное движение



График скорости



Подготовительная		
Отталкивание Толчок	Полет	
	Взлет	Снижение
0,57	0,52	0,24
0,57	0,24	0,08

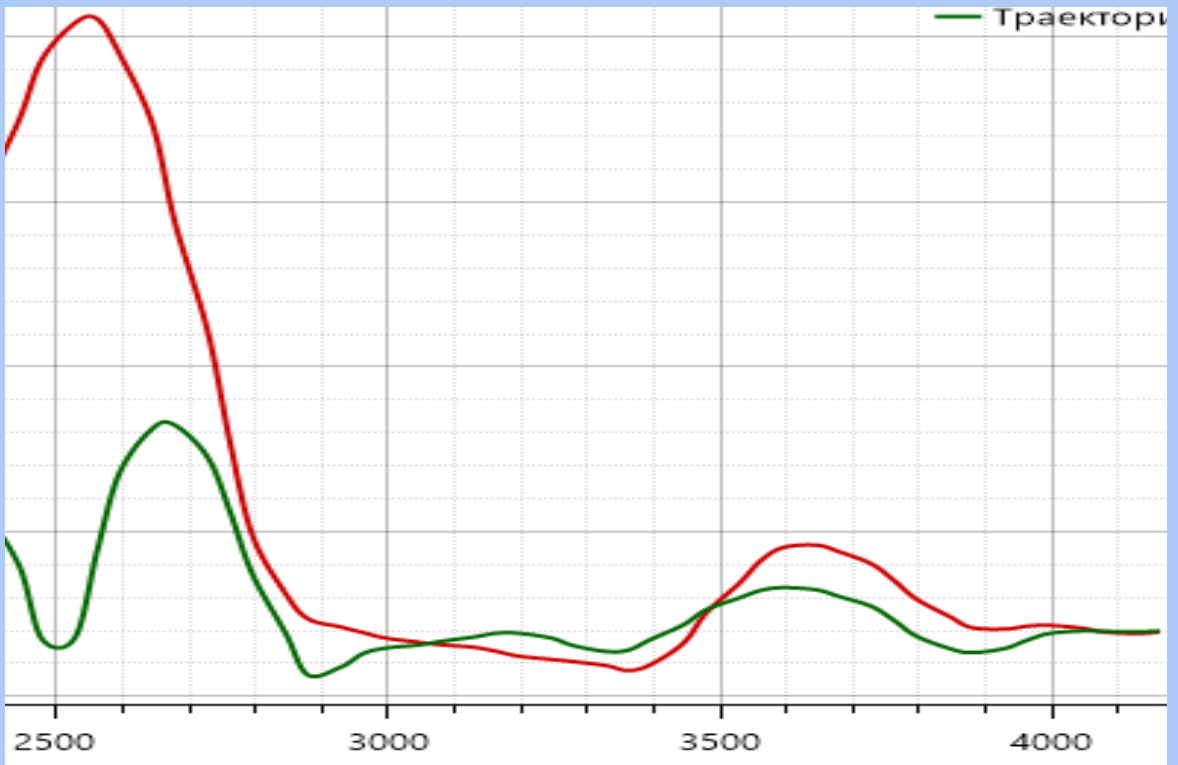
Заключительная стадия

В данной стадии скорость партнеров достигает максимальных значений

В фазе стабилизации нижний партнер полностью выпрямляет ноги, сохраняя устойчивость, и приходит в исходное положение



График скорости



Ловля	Стабилизация
0,4	1,29
0,4	1,29

Профилактика травматизма

Первостепенное значение имеет разминка, которая должна обеспечить подготовку ОДА к специфическим нагрузкам, связанными с резкими движениями

Акробат обязан соблюдать твердый распорядок дня, закалять свой организм ⇒ это помогает успешно выполнять любую работу, хорошо заниматься и тренироваться с наименьшей затратой сил

Для занятий акробатикой следует иметь соответствующую одежду, которая не будет мешать и стеснять движения при выполнении упражнений

Для того, чтобы избежать перенапряжения мышц и суставов, необходимо проводить "разогревающую" часть разминки:

- нужно начинать с упражнений, где мышцы производят "сознательную" динамическую работу

Благодарю за внимание!