

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 ФКиС  
ФГБОУ ВО «ВГАФК» Кирносова А.С.

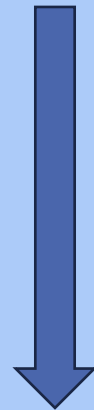
Руководители:

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

Абдрахманова И. В., доцент кафедры ТИТ ФКиС 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  $360^\circ$  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

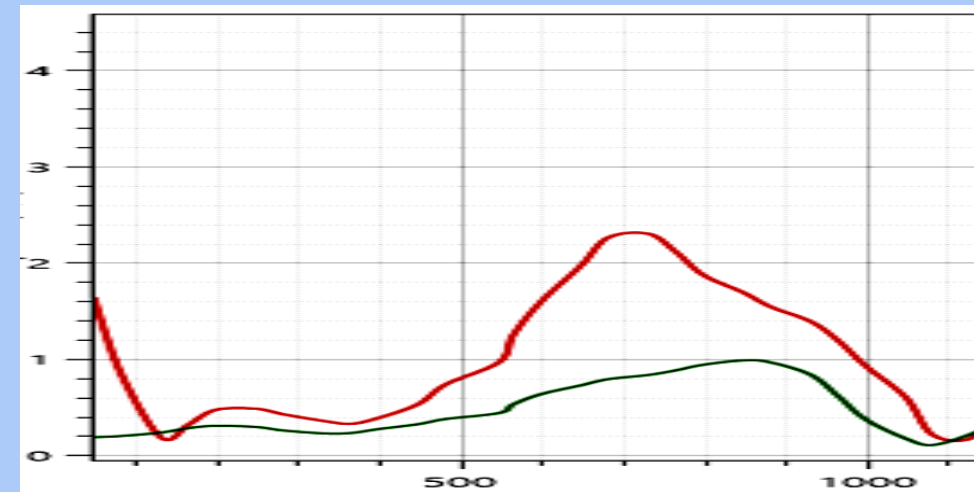
Стадии	Подготовительная		Основная			Заключительная	
Фазы	Полуприседание	Торможение	Отталкивание  Толчок	Полет		Ловля	Стабилизация
				Взлет	Снижение		

Было определено время выполнения упражнения - 4,18 сек



## Подготовительная стадия

### График скорости



**Основная задача** – создание наиболее благоприятных условий для выполнения основных действий

В данной стадии происходит **накопление кинетической энергии**



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

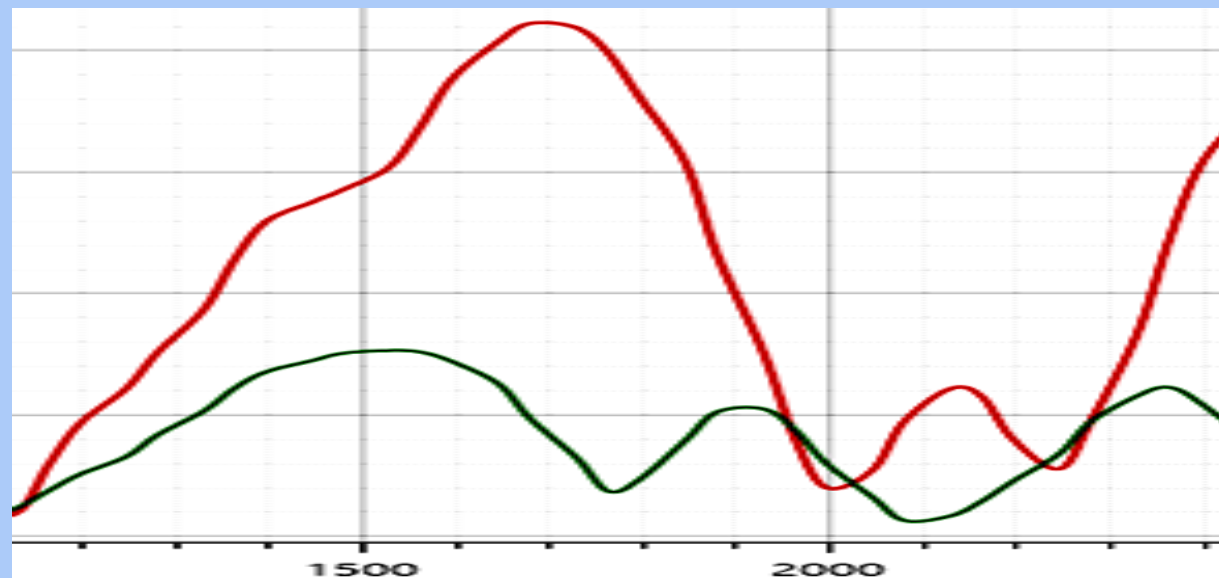
Включает в себя **энергообразующие действия**, позволяющие строить элемент как **активный двигательный акт**



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

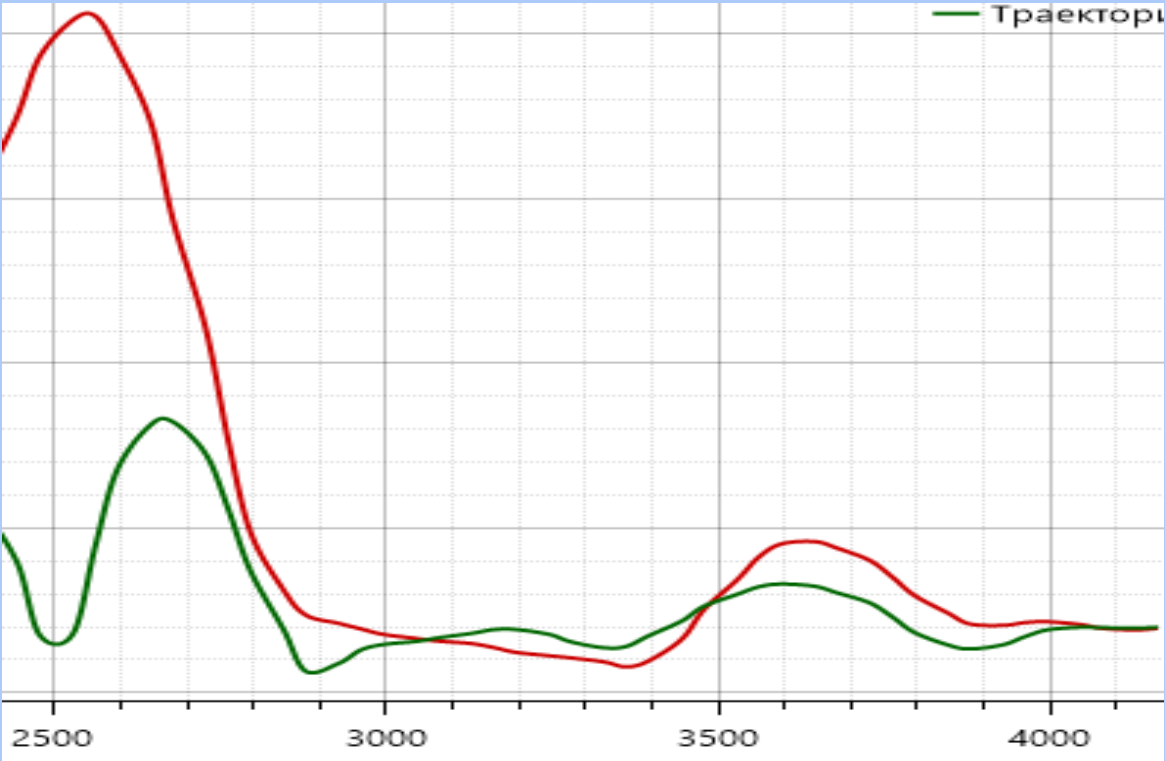


# Заключительная стадия

График скорости

В данной стадии скорость партнеров достигает **максимальных значений**

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



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 перенапряжение мышц и суставов**, необходимо проводить "разогревающую" часть разминки:  
- нужно начинать с упражнений, где мышцы производят "сознательную" динамическую работу

**Благодарю за внимание!**