



АНАТОМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА: САЛЬТО НАЗАД С МЕСТА

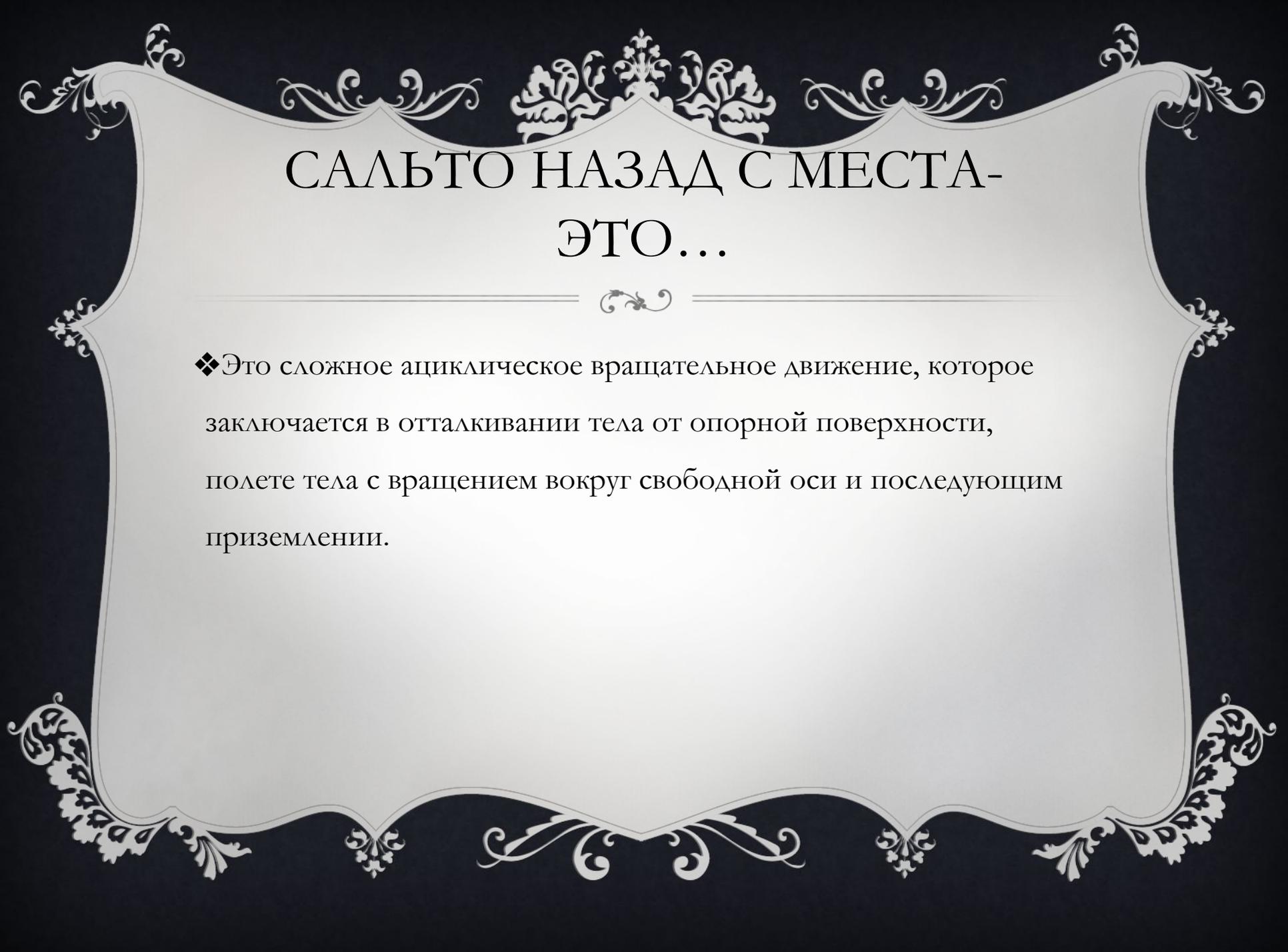
Работу выполнили студенты 1 курса ПФКСиЗ 10 группы :

Комаров Игорь

Шергин Дмитрий

Хаметов Александр

Кузнецов Александр



САЛЬТО НАЗАД С МЕСТА- ЭТО...

❖ Это сложное ациклическое вращательное движение, которое заключается в отталкивании тела от опорной поверхности, полете тела с вращением вокруг свободной оси и последующим приземлении.

ПЕРВАЯ ФАЗА

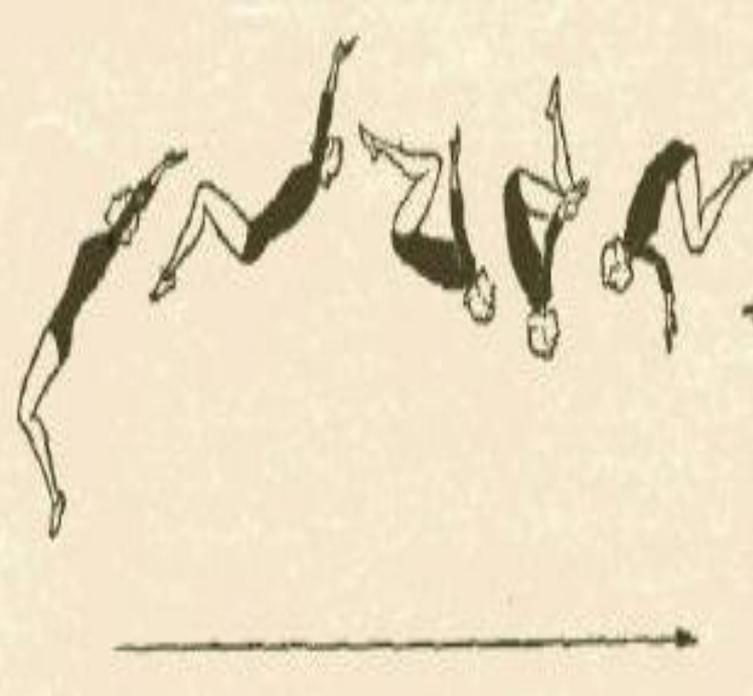


► Подготовительная. Начальным положением тела для выполнения сальто является положение полуприседа (как при прыжке в длину с места). В этой фазе происходит разгибание в голеностопном суставе, сгибание в коленном и тазобедренном суставах, а также сгибание туловища. Руки несколько согнуты в локтевом и разогнуты в плечевом суставе.



ВТОРАЯ ФАЗА

- Фаза отгалкивания. В этой фазе в голеностопном суставе и суставах стопы происходит подошвенное сгибание. Его выполняют мышцы подошвенной поверхности стопы, задней и латеральной групп мышц голени. Наибольшее значение имеют трехглавая мышца голени (особенно камбаловидная мышца), задняя большеберцовая, длинный сгибатель большого пальца стопы и длинный сгибатель пальцев, а также малоберцовые мышцы.



ТРЕТЬЯ ФАЗА

Фаза полета. В этой фазе выполняется группировка и поворот тела вокруг его поперечной оси. При группировке нижние конечности сгибаются в тазобедренных и коленных суставах, стопа разгибается, верхние конечности опускаются, а голова откидывается назад. В этих движениях участвуют антагонисты тех мышц, которые работали во второй фазе.



ЧЕТВЕРТАЯ ФАЗА

❖ Фаза приземления. В этой фазе полного разгибания в суставах нижней конечности не происходит, так как она используется в качестве рессорного аппарата для амортизации сотрясения тела.

ВЫВОД:

❖ Таким образом, при выполнении сальто назад требуется кратковременное, но очень энергичное сокращение мышц в момент отталкивания. Во время группировки тела, а также во время его выпрямления и приземления мышечная работа менее интенсивна. Сальто назад с места способствует повышению прыгучести, координации и точности движений, является упражнением, тренирующим вестибулярный аппарат.

САЛТО НАЗАД
ВЫПРЯМИВШИСЬ

