

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/49300>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физкультура

1. Рывок 3

- 1.1. Описание морфологии движения тела 3
- 1.2. Характеристика (описание) площади опоры 4
- 1.3. Положение общего центра тяжести (ОЦТ) 5
- 1.4. Вид равновесия тела 5
- 1.5. Характеристика степени устойчивости тела 5
- 1.6. Положение звеньев тела в суставах и работа мышц 5
- 7. Особенности дыхания при выполнении анализируемого положения тела 7
- 8. Оценка влияния анализируемого положения тела 8
- 9. Выводы и практические рекомендации 9

2. Толчок 10

- 2.1. Описание морфологии движения тела 10
- 2.2. Характеристика (описание) площади опоры 11
- 2.3. Положение общего центра тяжести (ОЦТ) 12
- 2.4. Вид равновесия тела 12
- 2.5. Характеристика степени устойчивости тела 12
- 2.6. Положение звеньев тела в суставах и работа мышц 12
- 2.7. Особенности дыхания при выполнении анализируемого положения тела 14
- 2.8. Оценка влияния анализируемого положения тела 14
- 2.9. Выводы и практические рекомендации 15

3. Удержание штанги на вытянутых руках 16

- 3.1. Описание морфологии движения тела 16
- 3.2. Характеристика площади опоры 16
- 3.3. Положение общего центра тяжести 16
- 3.4. Вид равновесия тела 16
- 3.5. Характеристика степени устойчивости тела 16
- 3.6. Положение звеньев тела в суставах и работа мышц 17
- 3.7. Особенности дыхания при выполнении анализируемого положения тела 18
- 3.8. Оценка влияния анализируемого положения тела 19
- 3.9. Выводы и практические рекомендации 19

Список литературы 20

Приложение 21

Рывок

1. 1. Описание морфологии движения тела

Технику рывка можно рассмотреть в соответствии со следующими фазами: подъем, подрыв и подсед (рис. 1.).

Перед подъемом штанги тяжелоатлет принимает стартовое положение: ноги располагаются на ширине ступни или несколько шире, примерно на 25 см друг от друга, носки слегка развернуты в стороны. Гриф проецируется на плюснефаланговые суставы, голени слегка развернуты и наклонены вперед, немного касаясь грифа. Туловище прямое или с небольшим прогибом в пояснице, по отношению к помосту располагается почти под углом 45°. Коленные суставы согнуты под углом 45-90° (в среднем 70°). Руки прямые, несколько расслаблены, плечи несколько выведены вперед или располагаются над грифом. Голова находится в естественном положении. Хват в рывке – широкий, реже – средний, ширина хвата оптимальна для спортсмена, когда держать гриф удобно, и при подъеме штанги развивается наибольшее усилие.

Угол сгибания в тазобедренных суставах меньше, а в коленных – больше.

Фаза подъема штанги делится на две части. Первая часть составляет в среднем 0,24-0,30 с и начинается от момента возрастания вертикальной составляющей опорной реакции и заканчивается моментом отделения штанги от помоста. Движение осуществляется за счет активного разгибания ног преимущественно в коленных суставах, таз поднимается вверх, руки в локтевых суставах выпрямляются, плечевые суставы перемещаются несколько вперед за линию грифа. Положение головы не изменяется. Вторая часть – предварительный разгон. Начинается эта фаза от момента отрыва штанги от помоста до первого максимума разгибания ног в коленных суставах. Когда штанга доходит до уровня коленей, разгибание ног прекращается. Угол сгибания в коленных суставах составляет примерно 145° , проекция грифа проходит через середину стоп.

Вторая фаза – фаза подрыва – состоит из амортизационной части и финального разгона.

Амортизационная часть (0,11-0,14 с) продолжается до момента максимального сгибания ног в коленных суставах, подъем штанги осуществляется в основном за счет мышц – разгибателей туловища. К моменту ее завершения углы в коленных суставах составляют примерно 130° . Плечевые суставы располагаются над грифом, опора на всю площадь ступней. Гриф штанги расположен у верхней трети бедер.

Финальный разгон продолжается до максимального разгибания ног и туловища. После подрыва спортсмен немного отклоняется назад, опирается на носки, плечевой пояс поднимается, руки начинают активное сгибание в локтевых суставах. К моменту завершения этой части фазы штанга находится на уровне паха, туловище и ноги выпрямлены.

Подсед состоит из двух частей – взаимодействия спортсмена со штангой в безопорной фазе и взаимодействия атлета со штангой в опорной фазе подседа. Первая часть длится 0,16-0,20 с и заканчивается в момент подъема штанги на максимальную высоту. Вторая часть продолжается до момента фиксации штанги в подседе, когда штанга и сам спортсмен перемещаются вниз, туловище и руки подводятся под гриф) выполняют максимально быстро.

1.2. Характеристика (описание) площади опоры

Площадь опоры определяется площадью опорных поверхностей тела и величиной заключенного между ними пространства.

Площадь опоры образована поверхностью соприкосновения правой и левой стопы с полом и пространством, заключенным между этими поверхностями. Ноги расположены вертикально, векторы сил реакции опоры направлены вверх

1.3. Положение общего центра тяжести (ОЦТ)

ОЦТ тела расположен выше площади опоры, в области крестца. Проекция центра тяжести тела находится у середины стоп или ближе к пяткам

1.4. Вид равновесия тела

Равновесие тела относительно устойчивое.

Обоснование вида равновесия:

Вид равновесия определяется по соотношению площади опоры с положением ОЦТ тела. Если площадь опоры расположена ниже ОЦТ тела, то равновесие неустойчивое или, по определению Д.Д. Донского, ограниченно устойчивое. Если площадь опоры находится выше ОЦТ тела, равновесие устойчивое (тело, выведенное из этого положения, может без участия внутренних сил вернуться в исходное положение). В указанном положении равновесие относительно устойчивое, т.к. площадь опоры находится ниже ОЦТ. Степень устойчивости значительная.

1.5. Характеристика степени устойчивости тела

Приблизительная величина углов устойчивости $\alpha > 15^\circ$, $\beta > 15^\circ$, $\gamma - 15-45^\circ$, $\lambda - 15-45^\circ$, $\alpha \neq \beta$; $\gamma = \lambda$.

Заключение о степени устойчивости тела:

значительная, т.к. ОЦМ выше площади опоры, передний и задний углы устойчивости $> 15^\circ$

1.6. Положение звеньев тела в суставах и работа мышц

Положение звеньев тела в суставах Мышцы, выполняющие удерживающую работу

Шейный отдел позвоночного столба в дугоотростчатых суставах - разгибание

- трапецевидная мышца
- пластырная или ременная мышца шеи и головы
- мышца, выпрямляющая позвоночник

Список литературы

1. Иваницкий М.Ю. Анатомия человека: Учебник для вузов физической культуры/. М Терра – Спорт: Олимпия РКЕ88, 2003. – 624с.
2. Курепина М.М., Ожигова А.П., Никитина А.А. Анатомия человека: учебник для студентов вузов, 2010 г.-384 с.
3. Курепина М.М. Анатомия человека: атлас – М: ВЛАДОС, 2005.239с.
4. Никитюк Б.А., Гладышева А.А. Анатомия и спортивная морфология (практикум). – М., Физкультура и спорт, 1989,- 176с.
5. Шеромова Н.Н. Анатомический анализ положений, циклических, ациклических и вращательных движений тела человека: учебно-методическое пособие. - Н. Новгород, 2005,-25с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/49300>