

30.11.2022 г.
Очная форма обучения
Группа ХКМ 3/1
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Вид занятия:	Практическое занятие
Тема занятия:	Упражнения на перекладине и брусках (4 часа)
Цели занятия:	
- дидактическая	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности; знать состояние своего здоровья
- воспитательная	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;

План

1. Упражнения на перекладине
2. Отжимания на брусьях

1. Упражнения на перекладине

На перекладине выполняются висы, упоры, подъемы, перевороты, обороты, размахивания, повороты и соскоки. Они могут быть простыми и очень сложными, поддающимися овладению только квалифицированным гимнастам. Эти упражнения располагают большими потенциальными возможностями для развития у занимающихся координации движений, мышечной силы, гибкости, устойчивости функций вестибулярного анализатора к действию ускорений, ориентировки в пространстве, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости, точного расчета и осторожности при выполнении сложных упражнений, для формирования правильной осанки, а следовательно, и укрепления здоровья.

В занятиях со школьниками используются низкая, средняя и высокая (высота 255 см от поверхности матов) перекладины. На больших физкультурных праздниках довольно сложные упражнения выполняются на перекладинах высотой до 4 м.

Основной рабочей частью перекладины является гриф. Он представляет собой металлический стержень, опираясь на который гимнасты выполняют упражнения, держась за него руками хватом сверху, снизу; разным, обратным и скрестным хватами.

Упражнения на перекладине выполняются на соревнованиях гимнастов всех уровней подготовленности — от новичков до мастеров международного класса.

Вис является исходным и промежуточным элементом в системе элементов комбинации. Он выполняется обхватом грифа перекладины четырьмя пальцами сверху и большим пальцем снизу. Вис характеризуется провисанием в плечевых, грудинно-ключичных и тазобедренных суставах под действием тяжести тела. Обучение начинают с виса на верхней рейке гимнастической стенки лицом и спиной к ней. Различают несколько разновидностей висов.

Вис на согнутых руках характеризуется предельным их сгибанием в локтевых суставах, подбородок выше грифа перекладины. Выполняется с помощью, а затем и самостоятельно.

Вис прогнувшись выполняется спереди (бедро касается передней поверхностью грифа перекладины), сзади (бедро касается задней поверхностью грифа перекладины), ноги врозь левой (правой), на подколенках. При этом тело гимнаста висит вниз головой.

Вис согнувшись — это такое положение гимнаста на снаряде, при котором его тело максимально согнуто в тазобедренных суставах, ноги находятся между рук, голова слегка наклонена вперед. Выполняется силой или из размахивания. Разновидностями виса согнувшись являются вис согнувшись спереди и сзади.

Вис сзади выполняется из положения виса согнувшись и прогнувшись опусканием ног и таза до предела вниз, допускается небольшое сгибание в тазобедренных суставах.

Страховка и помощь при выполнении упражнений в виси оказываются стоя сбоку одной рукой под спину, другой — под живот или шею и таз.

К смешанным висам относятся: вис стоя; вис присев; вис лежа; вис лежа ноги назад; вис лежа боком продольно и поперек; вис на одной и двух ногах; вис на правой (левой) вне.

Упоры на перекладине чаще всего являются смешанными, так как гимнаст опирается на нее не только руками, но и другими звеньями тела. К упорам относятся: упор, упор сзади, упор присев; упор — правая (левая) в сторону, с опорой ступней о перекладину, упор ноги врозь правой (левой), то же вне; упор стоя согнувшись, то же ноги врозь. Техника их исполнения простая, поэтому изучаются они целостным методом сначала на низкой, а потом и на высокой перекладине. К простым упорам относятся: упор углом и упор углом ноги врозь вне. Эти упоры являются связующими и могут служить исходным положением для выполнения сложных элементов.

Подъем переворотом в упор — силовое упражнение. Для его выполнения надо предельно согнуть руки и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед. Обучение начинают на низкой перекладине в следующей последовательности: толчком одной и махом другой упражнение выполняется из виса стоя (руки согнуты), опорная нога под перекладиной, маховая отведена назад. Махом ноги кверху и за перекладину таз подносится к перекладине, ноги соединяются и создают вращательный момент. По мере переворачивания голова и плечи отводятся назад, включаются в работу мышцы задней поверхности туловища, чтобы предотвратить движение ног под перекладину. После овладения упражнением этим способом приступают к его изучению толчком двумя, а затем силой. В каждом случае сначала оказывается помощь, а затем упражнение выполняется самостоятельно. Страховка и помощь оказываются под ноги, спину и плечо, а при выходе в упор поддержкой за ноги. Техника выполнения подъема переворотом на высокой перекладине силой аналогична выполнению на низкой перекладине.

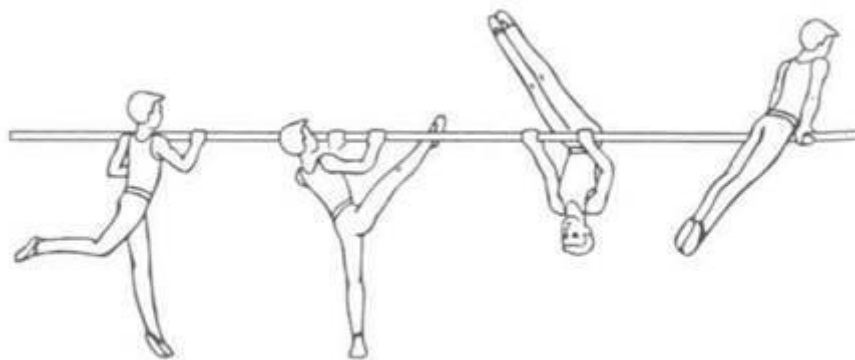


Рис. 208

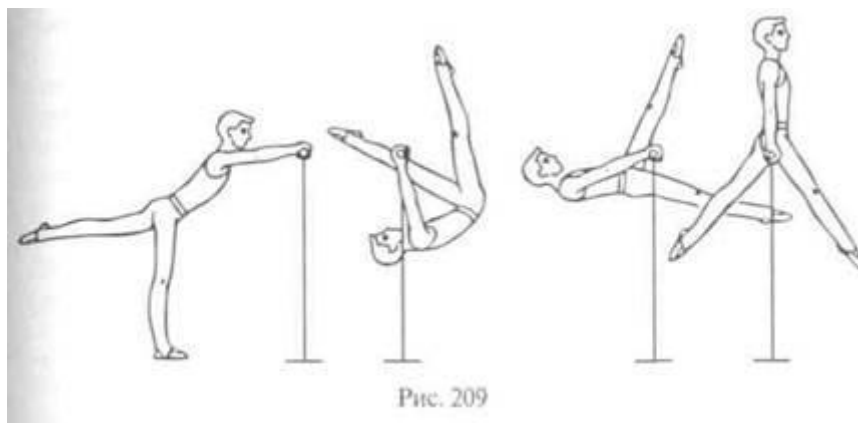


Рис. 209

Подъем правой (левой) выполняется из виса стоя согнувшись. Разгибая руки в плечевых суставах, голова прямо, делается несколько (3 — 4) беговых шагов до почти полного разгибания тела в тазобедренных суставах. Затем махом одной и толчком другой надо вновь резко согнуться в тазобедренных суставах, поднести обе ноги к перекладине на уровне носков, слегка развести их и пронести левую (правую) ногу под перекладину, не сгибая ее в колене. С началом маха назад начинается разгибание в тазобедренных суставах, ОЦМ

тела приближается к опоре. Движения завершаются упором ноги врозь правой, передняя поверхность левой ноги удерживается у перекладины, туловище прогнуто, голова прямо (рис. 209). Для правильного выполнения разбега надо несколько раз пробежать в медленном темпе с полным провисанием в плечевых суставах. Упражнение изучается в следующей последовательности: а) вис согнувшись ноги врозь (гриф на уровне носков); б) из виса согнувшись ноги врозь разогнуться до положения виса прогнувшись ноги врозь (выполняется с постепенным увеличением скорости разгибания); в) размахивания в висе согнувшись с помощью и самостоятельно; г) на махе назад из виса согнувшись вис прогнувшись ноги врозь; д) после двух-трех размахиваний подъем в упор правой (левой) с помощью и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под спину и за голень или стопу.

Это упражнение также можно выполнять: из виса углом, с разбега, из упора правой после спада и из упора после перемаха одной; на высокой перекладине из размахивания. После окончания маха вперед активно согнуться в тазобедренных суставах и, поднося ноги подъемами к грифу, выполнить перемах одной и без паузы начать размахивание в тазобедренных суставах, соединяя ноги, в конце разгибания перехватить кисти прямыми руками и выйти в упор. Помощь оказывается стоя сбоку со стороны Ноги, не выполняющей перемах; подталкивать под таз, а в конце подъема удерживать за ногу, чтобы затормозить избыток движения плечами.

Подъем разгибом выполняется на низкой перекладине из упора стоя согнувшись, с разбега, виса углом и после спада из упора, а также на высокой перекладине из размахивания. Последний способ выполнения этого элемента наиболее характерен для гимнастических упражнений со спортивной направленностью. После окончания маха вперед активно согнуться в тазобедренных суставах, направляя стопы ног к грифу перекладины и активным движением, посылая ноги вверх и вперед, разогнуться, приближая таз к перекладине. В этот момент усилиями рук послать плечи вперед и перехватить кисти рук, зафиксировав положение упора или выполнив отмах для выполнения следующего элемента. Упражнение изучается вначале на низкой или средней перекладине с применением подводящих упражнений:

- а) имитация движений ногами с помощью гимнастической палки;
- б) в висе углом, опираясь стопами о мат, сгибая ноги в коленях прогнуться, не отводя головы назад;
- в) после прогибания быстро поднести прямые ноги к перекладине (носками или серединой голени);
- г) выполнить подъем с разгибом с помощью;
- д) с помощью преподавателя выполнить мах в положении виса согнувшись спереди, а при движении назад выполнить подъем разгибом. Затем переходят на высокую перекладину. Преподаватель, стоящий впереди и слева от гимнаста, исполняющего вис, опираясь двумя руками в области подвздошных костей, отводит учащегося назад от положения равновесия и удерживает его в этом положении. Гимнаст сгибается в тазобедренных

суставах, направляя стопы на линию проекции грифа на маты. После этого преподаватель устраняет опору руками и предоставляет гимнасту возможность свободного движения вперед к положению равновесия, т. е. к исходному положению виса. Проходя это положение, гимнаст должен резко разогнуться.

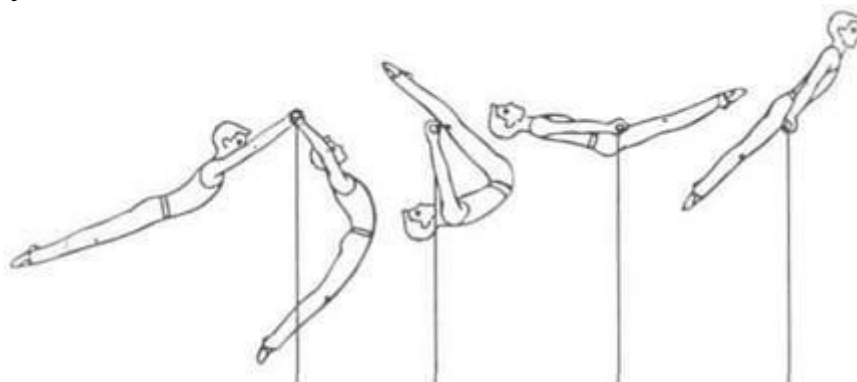


Рис. 210

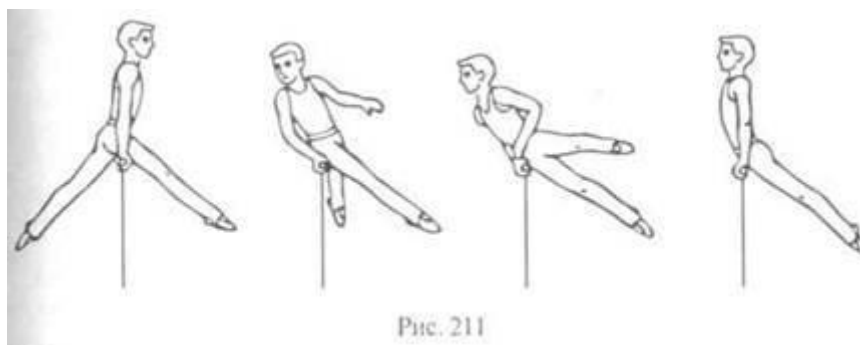


Рис. 211



Рис. 221

2. Отжимания на брусьях

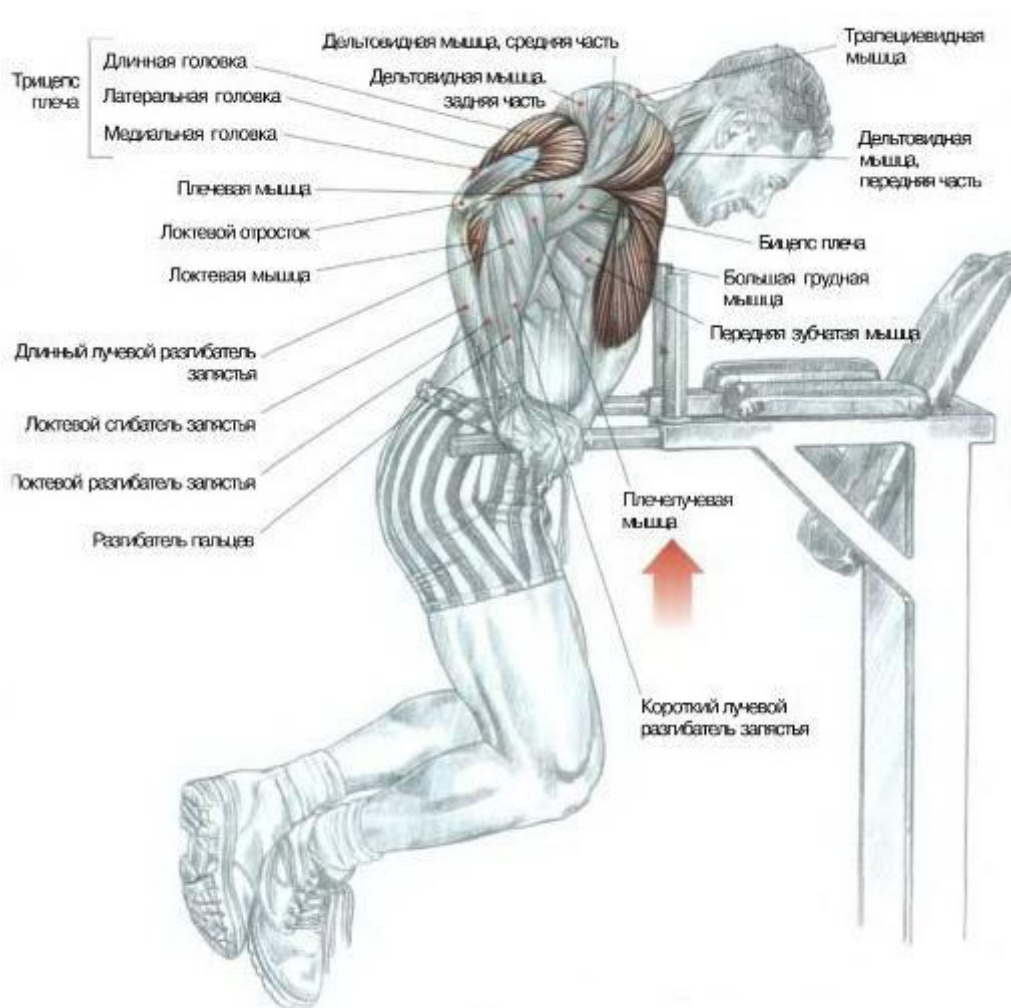
Отжимания на брусьях: правила и виды

Экология здоровья. Отжимания на брусьях относятся к базовым упражнениям — при их выполнении включается большинство мышц нашего тела

Отжимания на брусьях относятся к базовым упражнениям — при их выполнении включается большинство мышц нашего тела, они полезны для

самых разных фитнес-задач, могут выполняться как с весом собственного тела, так и с дополнительной нагрузкой. И это еще далеко не все, что можно сказать об этом полезном упражнении.

Отжимания на брусьях, за счет их базовой природы, рекомендуются всем, но особенно полезны тем, кто стремится нарастить большие плечи, исправить сутулость и придать форму грудным мышцам. Они также помогают повысить результативность многих других упражнений, например, различных видов жима.



Основные правила

Техника выполнения отжиманий на брусьях достаточно проста:

1. Ухватитесь прямыми руками за параллельные брусья. Хват рук прямой — ладонями к туловищу.
2. На выдохе медленно опуститесь вниз. Глубина опускания должна быть примерно до 90 градусов в руках.
3. Из нижней позиции поднимитесь вверх, разгибая руки на вдохе.
4. По мере освоения упражнения, меняйте его технику, смещая нагрузку — на грудь, трицепс и т.д.

Если вы новичок, ставьте отжимания от брусьев в начало своей тренировки, чтобы у вас на него было достаточно сил и концентрации. Опытные атлеты обычно выполняют это упражнение после проработки грудных мышц или в начале проработки трицепса.

Обычно количество повторений для максимального эффекта — 8-15 раз. Способность выполнять по 3 сета по 15 повторений сигнализирует о том, что вы можете пробовать выполнять отжимания от брусьев с отягощениями.



•

Виды отжиманий от брусьев

С акцентом на трицепс. Отжимания на брусьях по определению нагружают трицепс — при их выполнении включаются все три головки этой трехглавой мышцы. Чтобы сделать на нее дополнительный акцент, нужно использовать не слишком широкие брусья — достаточно, чтобы расстояние между ними было чуть больше ширины плеч. Локти при опускании нужно держать как можно ближе к туловищу и ни в коем случае не разводить в стороны. Следите за тем, чтобы корпус не наклонялся вперед — туловище и голову держите прямо.

С акцентом на грудные мышцы. Для смещения нагрузки на грудь требуются более широко разведенные брусья — с расстоянием больше ширины плеч. При выполнении упражнения необходимо развести локти в стороны, согнуть ноги и наклониться вперед. В некоторых тренажерных залах присутствуют специальные широкие брусья, расширяющиеся к концу — они предназначены именно для прокачки грудных. Однако не расставляйте руки слишком широко, иначе загрузка перейдет на широчайшие мышцы. Кроме того, слишком широкий хват может привести к растяжению плечевых суставов.

Повышение эффективности

Помимо применения дополнительных утяжелений, повысить эффективность отжиманий от брусьев можно следующими способами:

1. Метод частичных повторений. Опускайтесь вниз на половину от обычной глубины, и сразу же начинайте подъем вверх. Этот метод можно применять в завершении тренировки на брусьях для «добивания» мышц до полного отказа.

2. Метод форсированных повторений. Заключается в использовании помощи напарника, когда ваши мышцы дошли до предельного утомления. С помощью «страхующего» попробуйте выполнить еще пару повторов. Важно, чтобы напарник выполнял работу за вас, а оказывал лишь небольшую поддержку. Данный метод также помогает «добить» мышцы.

3. Метод «лестницы» (или дропсетов, или ступенчатый подход). Заключается в постепенном уменьшении нагрузки в каждом последующем подходе. В начале сета возьмите вес, с которым можете отжаться всего 5, а не 15 раз. Затем уменьшите загрузку, отождмитесь еще 5 раз, и так далее. Подходы нужно выполнять без пауз. Учтите, что данный метод является одним из самых эффективных, но при этом и травмоопасных. Не рекомендуется малоопытным атлетам!

4. Метод негативных повторений. Подходит только для опытных спортсменов! Для его применения нужно взять вес больше тренировочного и выполнить с ним только негативную фазу — медленное опускание из стартовой позиции. Для возвращения в исходное положение используется скамья или другое подобное возвышение. Важно помнить, что негативные постовращения — прием достаточно болезненный и травмоопасный (есть риск получить травму плечевых суставов), а потому должен использоваться осторожно. Количество повторов — максимум 5, а с действительно большим весом будет достаточно и одного. Лучше всего применять этот метод один раз в две недели: примерно столько нужно мышцам на полное восстановление.

Техника безопасности

Чтобы получать от отжиманий от брусьев максимум пользы и минимум риска травмы, соблюдайте следующие простые правила безопасности:

- Увеличивайте отягощения постепенно, вешая блины на ремень или цепь к тяжелоатлетическому поясу. Зажимать блин между коленей — плохая идея: это неудобно и можете привести к травме.

- Следите за техникой выполнения упражнений! Самое важное — контролировать глубину опускания тела и его наклон, не раскачиваться и ни в коем случае не подниматься по инерции.

- В верхней точке подъема локти должны быть разогнутыми, но без переразгибания. Если фиксировать локти резко или с чрезмерным разгибом, это чревато воспалением суставов, а также растяжением бицепса.

ant.iri1983@gmail.com или личным сообщением в социальной сети в ВК
<https://vk.com/id114718886>

Преподаватель

И.А. Антонова