Дата: 25.12.2020

Группа: 20-ЭК-1д

Наименование дисциплины (МДК) физическая культура

Тема: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний ( упражнения у гимнастической стенки )

**Классификация упражнений**

**Трудно себе представить упражнение, в котором бы принимала участие какая-то изолированная мышца или группа мышц, тем не менее при изучении любого движения нужно добиваться напряжения только тех мышц, которые активно участвуют в этом движении. Условное деление упражнений позволит избежать повторения одного и того же движения в различных вариантах, а также даст возможность учителю лучше планировать урок. С этой целью упражнения на гимнастической стенке можно разбить на следующие группы:**

**— упражнения в простых и смешанных висах лицом и спиной к стенке;**

**— упражнения в смешанных упорах сидя, лежа, стоя на полу у стенки;**

**— упражнения сидя, лежа и стоя у стенки с захватом за рейку одной или двумя руками без дополнительной опоры или с опорой на нее ногой;**

**— упражнения на растягивание из различных исходных положений;**

**— упражнения на силу и силовую выносливость;**

**— прыжки на гимнастическую стенку в вис присев и прыжки со стенки лицом, боком и спиной вперед;**

**— лазания различными способами, а также с использованием комбинированных снарядов (стенка-скамейка и др.).**

**Правила составления комплекса ОРУ на гимнастической стенке**

**Упражнения на гимнастической стенке предъявляют несколько иные требования к организму занимающихся, так как для многократных повторений многих упражнений нужна достаточная сила, гибкость и выносливость. Поэтому при составлении комплекса упражнений наряду с общепринятыми для всех упражнений (соответствие назначению, доступность с учетом пола и возраста, учета физической подготовленности, всестороннего воздействия на организм занимающихся, постепенного увеличения трудности упражнения) следует придерживаться следующих правил и методических указаний:**

**а) чередовать упражнения, воздействующие на различные мышечные группы: после относительно статических напряжений давать упражнения динамического характера,**

**силовые упражнения чередовать с упражнениями на расслабление и растягивание;**

**б) включать упражнения в смешанных и простых висах, чаще
изменять исходные и конечные положения (на стенке, у
стенки, сидя, лежа, стоя), использовать опору ногой и хваты
за рейки на различной высоте;**

**в) при выполнении упражнений с отягощениями (гантели,
набивные мячи, мешочки с песком, вес партнера и др.)
постоянно изменять вес, силу натяжения амортизаторов;**

**г) определять оптимальное количество повторений.
Кроме того, необходимо помнить:**

**1. Учащиеся, у которых изгиб позвоночника (лордоз) явно выражен, особенно у девушек, поясничные выгибания или вовсе исключить, или давать в ограниченном количестве. При этом обращать больше внимания на укрепление мышц брюшного пресса.**

**2. При выполнении прогибов в грудной части позвоночника важно обращать внимание на то, чтобы прямые ноги и туловище находились в одной плоскости и только грудная часть, плечи и голова наклонялись назад.**

**Скрыть рекламу:Не интересуюсь этой темойТовар куплен или услуга найденаНарушает закон или спамМешает просмотру контентаСпасибо, объявление скрыто.**

**3. Упражнения должны быть тщательно подобраны в соответствии с теми задачами, которые ставятся на данном уроке. Все движения должны выполняться четко, из правильных исходных положений. Учитель должен проверить правильность исходных положений, а затем подавать команду к выполнению упражнений.**

**4. Нельзя выполнять упражнения на гимнастической стенке без предварительной разминки, так как сильные и резкие движения могут привести к травмам. Не рекомендуется также проводить занятия и в холодном помещении.**

**5. Упражнения для мышц туловища (большие группы мышц) выполняются в медленном темпе для их полного сокращения и расслабления.**

**Для детей младшего школьного возраста и слабо под­готовленных силовые упражнения лучше всего проводить в положении лежа. После силовых и напряженных движений нужно давать упражнения на расслабление.**

**6. В висах ширина хвата рук должна быть вначале чуть уже ширины плеч, а в дальнейшем переходить к более широкому хвату, доводя его до расстояния удвоенной ширины плеч.**

**7. При развитии гибкости следует давать серию упражнений, состоящих из прогибаний в сочетании с наклонами в различных направлениях (вперед, назад, в сторону), и включать волнообразные прогибания, сочетая эти упражнения с движениями руками и ногами. При выполнении волнообразного движения следует**

**обращать внимание на то, чтобы в нем принимали участие все отделы позвоночника.**

**8. В младшем школьном возрасте, а также в занятиях с
девушками следует избегать силовых статических положений.
Чтобы сделать упражнения на гимнастической стенке более дина­
мичными, эмоциональными, широко применяются соединения из
ряда простых элементов, хорошо ранее освоенных.**

**9. Особое внимание следует уделить согласованности движений
с дыханием. Не должно быть длительной задержки дыхания.
Обычно дыхание задерживается при некоторых силовых и
напряженных упражнениях, после которых необходимо сделать
несколько "восстановительных" движений.**

**В младших классах дети проходят висы и упоры, маховые движения ногами с опорой о стенку, медленные и пружинящие наклоны с опорой одной ногой о рейку. В старших классах, по мере усвоения материала и развития физических качеств, даются упражнения более сложные из различных исходных положений, постепенно увеличивая нагрузку. Начиная с VIII класса можно проводить силовые упражнения в парах.**

**С целью общей физической подготовки подбираются упраж­нения, оказывающие всестороннее воздействие на организм за­нимающихся. Для развития отдельных физических качеств целесообразно в одном занятии акцентировать внимание на силовые упражнения, а в другом — на выносливость и т. п.**

**С большим интересом воспринимаются учениками ОРУ на комбинированных снарядах. Например, стенки и скамейки или стенки, скамейки и набивной мяч.**

**Запись ОРУ на гимнастической стенке**

**При записи ОРУ на гимнастической стенке следует указывать исходное положение относительно снаряда и действия занимающихся, а именно:**

**— положение занимающегося на снаряде или у снаряда (вис, упор, сед, положение лежа или стоя);**

**— положение занимающегося относительно снаряда (стоя спиной или боком к стенке и т. д.);**

**— расстояние от снаряда (на шаг, полшага, вплотную к стенке и т. д.);**

**— высоту хвата (за первую, вторую и т. д. рейку сверху или снизу; на высоте плеч, груди, пояса, таза, над головой, прямыми или согнутыми руками);**

**— точно определять, на какой рейке стоит занимающийся или на какую рейку опирается носком, коленом и т. п. Например:**

|  |
| --- |
| **Описание: https://konspekta.net/infopediasu/baza1/1635877645243.files/image1699.jpg** |

**И. п. — стойка, плотно спиной к стенке, хват сни­зу на уровне таза. 1—2 — наклон вперед, под­бородком коснуться ко­лена; 3—4 — и. п.**

**М. у. — ноги прямые, таз от стенки не отрывать. или**

**И. п. — вис спиной к стенке, хват за верхнюю рейку.**

**1—2 — разводя ноги врозь, вис согнувшись, ногами кос­нуться рейки;**

**3—4 — обратным движе­нием и. п.**

**Если при выполнении упражнения нужно оттянуться от стенки прямым телом или прогибаясь, то это необходимо указывать дополнительно. Например:**

|  |
| --- |
| **Описание: https://konspekta.net/infopediasu/baza1/1635877645243.files/image1701.jpg** |

**И. п. — стоя плотно спиной к стенке, хват**

**на уровне пояса.**

**1—2 — оттягиваясь прямым телом, левую**

**согнуть вперед;**

**3—4 — и. п.;**

**5—8 — то же, с др. ноги. В упражнениях в парах нужно указывать исходное положение первого и второго номера, а также действия каждого из них.**

**Например:**

|  |
| --- |
|  |

**И. п. — первый:лежа на спине головой к стенке, хват прямыми руками за вторую рейку снизу, ноги вперед; второй:ложится животом на ступни первого, хват руками за рейку.**

**1—2 — второй поднимает ноги назад и прогибается;**

***3-*—4 — и. п.**

**После нескольких повторений партнеры меняются местами.**

**Организация занятий**

**Наиболее эффективное распределение учащихся при выпол­нении упражнений на гимнастической стенке — по 2 человека у каждого пролета. Один выполняет упражнение, а второй отдыхает и следит за выполнением первого, замечая ошибки и помогая первому их исправить, или страхует. В парных упражнениях второй поддерживает или выполняет свои действия.**

**В колонне по два учащиеся подходят к стенке. Обозначая шаг на месте, каждая пара останавливается у середины своего пролета на расстоянии трех-четырех шагов. После команды "Стой!" ученики приставляют ногу и поворачиваются лицом к стенке. Учитель объясняет и показывает упражнение, а затем подает команду: "Первым номерам исходное положение при-НЯТЬ!" и т. д. Учитель и вторые номера проверяют правильность исходного положения, а затем подается команда к выполнению упражнения.**