Дата: 11.12.2020

Группа: 20-ПСО-1дк

Наименование дисциплины (МДК) физическая культура

## Тема: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимания , висы и упоры)

При выполнении такого элемента, как сгибание и разгибание рук в висе, следует учесть, что в данном упраж­нении меняется положение только рук. Не должно присутствовать рывков, подтягиваний по одной руке, раскачиваний, разведения и сгибания ног.

В висе на согнутых руках подбородок должен быть выше точек хвата, не следует также откидывать голову назад. В конечном положении руки необходимо полностью выпрямить. Выполняя сгибание и поднимание ног в висе, положение рук и спины остаются неизменными, работать, следует только ногами.

 Ошибки, показанные на рисунках, обязательно проявятся и затруд­нят в дальнейшем выполнение такого элемента, как подъём переворотом.

Подъем переворотом. Приступая к обучению подъема переворотом желательно, чтобы ученик мог, подтянуться, несколько, раз, мог удерживать тело на согнутых руках в висе, а также поднимать в висе прямые ноги. Однако, при выполнении подъема переворотом махом одной и толчком другой, эти требования не столь существенны. Задача состоит в том, чтобы приблизить таз к грифу перекладины, а голень - за грифом. Одновременно с махом выполняется толчок, после чего толчковая нога должна “догнать” маховую. На толчок следует обратить внимание.

При выполненном толчке нога полностью выпрямляется, если же таковой отсутствует, и ученик лишь снимает ногу с опоры, то в данном случае толчковая нога становится противовесом и затрудняет выполнение подъема. Во время работы ногами не следует подтягиванием приближать подбородок к грифу перекладины, а также откидывать голову назад. При выполнении подъема переворотом силой, сгибание рук и поднимание ног следует выполнять одновременно или же начинать выполнение с поднимания ног. В противном случае, элемент выполняется как бы по частям, подтягивание с последующим прогибанием, мах ногами и движение по перевороту.

**Подъем силой.**Техника выполнения данного элемента, поочередно работая руками, описана в современных учебниках, не является гимнастической. Ведь никому не придет в голову, обучать выполнению элемента поочередно работая руками, выполняемых махом и разгибом. Выполнение подъема силой, поочередно работая руками, носит не спортивный, а прикладной характер. Данный способ выполнения свидетельствует о недостаточном уровне физической и технической подготовки ученика. Для выполнения данного элемента необходимо уметь подтягиваться не до подбородка, а несколько выше и не приближаться к грифу перекладины. В начале обучения лучше выполнять элемент с помощью.

**Размахивание в висе.**Условно, данный элемент можно разделить на три части: положение тела на махе назад, положение тела в вертикали и положение тела на махе вперед.

На махе назад следует округлить спину и опустить голову на грудь. В этом положении ученик должен полностью видеть свое тело. Основными ошибками являются: поднятие головы и создание угла в плечевых суставах, а также прогибание и сильное сгибание – тазобедренных.

В вертикальном положении необходимо прогнуться так, чтобы плечи как бы опережали таз и ноги, не расслабляясь при этом.

  На махе вперед положение тела то же, что и на махе назад. Не следует поднимать голову, создавать угол в плечевых суставах, сгибаться или прогибаться. Как на махе назад, ученик должен полностью видеть свое тело.

**Оборот назад в упоре.**Приступая к разучиванию элемента, следует разделить его на две части: из упора – спад, до виса прогнувшись; из виса прогнувшись, – переворот в упор. Отдельные части упражнения разучиваются со страховкой. Выполнять элемент, как по частям, так и в целом следует прямым телом. Любое сгибание в тазобедренных и локтевых суставах отдаляет центр тяжести тела от оси вращения, что затрудняет выполнение элемента и искажает его технику. Для освоения первой части следует давать такие упражнения.

  Стоя лицом к гимнастической стенке, хват на уровне плеч – наскок в упор с прямыми руками – держать. (Упражнение выполняется с помощью). В упоре, выполняющий прижимает таз к стенке, положение спины округленное. Из положения, лежа на спине, гимнастическая палка вниз (хват на ширине плеч), поднимая плечи и округляя спину, ученик с силой надавливает на палку. Партнер поднимает его за носки до стойки на лопатках (воображаемый вис прогнувшись) Если положение тела не меняется, значит ошибок нет. Если поднимаются только ноги – значит, ученик расслаблен. При выполнении упражнения не следует откидывать голову назад. Освоив предложенные элементы можно переходить на снаряд. Выполняя из упора спад в вис прогнувшись, страхующий поддерживает ученика под спину и ноги, помогая ему прижимать таз к перекладине, обращая свое внимание на положение рук, головы и тела. Вторая часть оборота не требует специальных упражнений. Из виса прогнувшись, поднимая ученика за плечи, довести его до упора. Основные ошибки: подтягивание, поднимание головы и прогибание, а также опускание ног за гриф перекладины. Все ошибки свидетельствуют о нарушении должной позы в элементе.

 Если ошибок не возникает, страхующий помогает не за плечи, а активно надавливает на стопы. Освоив выполнение элемента по частям, приступаем к целостному выполнению. Самостоятельно выполнить элемент без отмаха практически невозможно. Во время отмаха не следует сгибать руки, заваливать плечи вперед и поднимать голову, ученик должен видеть гриф перекладины. После отмаха, активно ложась на спину, ученик выполняет сход с опоры, а затем работая руками, прижимает таз к оси вращения. При переходе от отмаха к обороту, основными ошибками являются следующие: выполнив отмах назад, ученик вновь возвращает тело в исходное положение и лишь затем начинает вращение, или же после отмаха откидывает голову назад (стремясь быстрее выполнить оборот), начинает выполнять оборот ногами вперед, а не спиной назад.

 ***Оборот вперед в упоре, ноги врозь, правой (левой).***Оборот вперед также как и оборот назад, следует разучивать по частям. Это необходимо, чтобы ученик прочувствовал свои действия.

1 часть. Спад вперед из упора до виса, прогнувшись правой. Выполняя данное действие (хватом снизу) ученик приподнимаясь на руках и прижимая левое бедро к грифу перекладины, выполняет активное движение ногой и плечами вперед. Левая нога и тело должны составлять прямую линию. В висе прогнувшись правой, ноги следует ввести, не меняя при этом положения тела, голова должна находится на груди (страхующий одной рукой держит ученика за кисть, а второй – встречает его плечи в висе). Возможные ошибки при выполнении: сед на правом бедре в исходном положении, выполнение спада не вперед, а под перекладину согнутым телом, сгибание рук. Если данных ошибок ученик не делает, то у него должно получиться маятникообразное движение.

Выполняя вторую часть оборота, ученик не должен подтягиваться или цепляться согнутой ногой за перекладину. Желательно, несколько раз помочь ученику выполнить вторую часть, обращая внимание при этом на прямое положение рук, ног и тела. При выполнении второй части приступаем к целостному выполнению.