01.04.2022

Учебная дисциплина: Физическая культура
Тема урока: Гимнастика

Здравствуйте, уважаемые студенты!

Вам необходимо самостоятельно изучить теоретические сведения, внимательно ознакомиться с техникой выполнения стоек. Выполнить стойку на лопатках, предварительно выполнив подводящие упражнения, выполнить комплекс на силу верхних и нижних конечностей.
В процессе выполнения попросите ваших родных сделать фото или селфи и отправить фото-отчет о выполнении.
в личные сообщения через социальные сети «Вконтакте» https://vk.com/id52981484 *или по электронной почте* *borodina.natasha1977@gmail.com*
Если такой возможности нет, выполненное задание предоставить в распечатанном или рукописном виде в период учебной практики (очная форма обучения).

Обучение гимнастическим стойкам на уроках гимнастики.

К стойкам относятся статические акробатические элементы, при выполнении которых туловище и ноги гимнаста, составляющие одну несколько прогнутую линию, расположены перпендикулярно полу. Опора при этом передается либо на руки, либо на руки и голову, верхнюю часть спины (шею) или верхнюю часть груди. Общий центр тяжести тела во всех стойках расположен точно под площадью опоры. Основной трудностью в исполнении стоек является сохранение равновесия. Любую стойку предлагается фиксировать 2 сек. при указании «Держать», 1 сек. – при указании «Обозначить» или выполнить ее проходящим движением, если нет других указаний.
При обучении стойкам необходимо обращать внимание на прямое положение тела для того, чтобы наряду с физической подготовкой и развитием ориентирования в пространстве сформировать умение принимать нужное положение тела в пространстве. Помощь при выполнении стоек осуществляется поддержкой за ноги, а страховка сводится в основном к готовности вернуть телу гимнаста устойчивое вертикальное положение. Страхующий располагается сбоку.
Стойки могут выполняться тремя способами: махом, толчком и силой. При выполнении махом и толчком выйти в стойку легче, но удержать в ней

равновесие труднее. Выполнять стойку силой и медленно труднее, но зато легче удержать равновесие.

СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ

Техника выполнения

Проще всего выполнить эту стойку из положения лежа на спине. Опираясь прямыми руками о пол вдоль туловища, ладони обращены к полу, поднять прямые ноги, а затем и таз в упор лежа согнувшись на спине. Продолжая движение ногами кверху, полностью разогнуться в тазобедренных суставах, быстро согнуть руки и, оставляя локти на полу, ладонями упереться в поясницу большими пальцами наружу, локти широко не разводить. В конечном положении туловище, таз и ноги составляют прямую, почти вертикальную линию. Выполнять стойку на лопатках без опоры руками в поясницу, когда руки остаются на полу, немного сложнее.

Последовательность обучения

1. Из седа, сгибая ноги и перекатываясь на спину, стойка на лопатках с согнутыми ногами с опорой и без опоры руками под поясницу.
2. То же перекатом назад из упора присев.
3. Из упора лежа согнувшись – опускание и поднимание ног.
4. То же с опорой руками о спину.
5. То же из седа перекатом назад.
6. Стойка на лопатках с помощью партнера, который поддерживает занимающегося за ноги и под спину.
7. Самостоятельное выполнение стойки на лопатках перекатом назад из седа.
8. То же перекатом назад из упора присев.
9. То же из основной стойки.
10. То же кувырком вперед с прямыми ногами.
11. То же в разные конечные положения: одна нога согнута, ноги врозь, с наклоном ног вперед, с опорой руками о пол, без опоры руками.

СТОЙКА НА ГОЛОВЕ И РУКАХ

Прежде чем изучать стойки на голове и руках, необходимо овладеть кувырками и перекатами для того, чтобы в случае неудачного выполнения можно было легко перейти в кувырок. Стойка на голове и руках выполняется толчком обеих ног, махом одной ноги и толчком другой, а также силой, в группировке, согнувшись, перекатом вперед и назад с различными положениями ног, из различных исходных позиций.

Техника выполнения

Лучше всего стойку выполнять из упора присев или из упора присев на одной ноге, другая назад. Опираясь на руки, голова впереди рук, нужно следить, чтобы расстояние между всеми тремя точками опоры: руками и головой – было одинаковым, то есть образовался равносторонний треугольник. Такое размещение всех точек опоры дает возможность прочно держать равновесие. Вес тела равномерно распределяется на руки и голову. Существуют разные концепции постановки головы: на теменную часть и верхнюю часть лба. Мы придерживаемся первой. Поставив кисти рук пальцами вперед, а голову – на теменную часть и перенеся тяжесть тела на

руки, одновременно разгибая ноги, нужно поднять таз, сильно прижимая колени к груди, а пятки к ягодицам, и, ощутив устойчивое равновесие, разогнуться, таз на одной линии с головой, с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения. При выходе в стойку значительная часть тяжести тела переносится на руки, кисти располагаются на ширине плеч, пальцы разведены и обращены вперед, мышцы задней поверхности плеча напряжены.

В начале обучения необходима страховка и помощь: начинающий спортсмен часто, опустив голову вниз, теряет равновесие и может упасть в любую сторону. Помощь партнера или учителя также необходима для того, чтобы принять правильное положение, разогнуть ноги, удержать равновесие. Страхующий должен встать сбоку от выполняющего упражнение ученика и, удерживая его за ноги, помочь найти правильное положение, соединить ноги и оттянуть носки. Сходы со стоек в первоначальное исходное положение очень просты, сходы же кувырком и перекатом требуют определенной координации и ориентировки. В этом случае необходимы страховка и помощь. Сложнее выполнить этот элемент после кувырка вперед.

Последовательность обучения

1. Стойка на лопатках на полу.
2. Вис прогнувшись на гимнастической стенке, кольцах.
3. Из упора присев, разгибая ноги, опереться головой и руками на горку из одного-двух матов.
4. Стойка на голове и руках, согнув ноги, с помощью партнера или учителя, который поддерживает занимающегося под спину и голени.
5. То же самостоятельно толчком двух ног.
6. Стойка на голове и руках, согнув ноги, с последующим выпрямлением тела до прямого положения с помощью партнера или учителя, который поддерживает занимающегося за голень и под таз.
7. То же самостоятельно толчком двух ног.
8. Стойка на голове и руках, согнув ноги: выпрямить ноги, согнуть и перейти в упор присев.
9. В стойке на голове и руках опустить прямые ноги, сгибаясь в тазобедренных суставах, до касания носками ног пола и вновь выпрямить их, перейдя в стойку на голове.
10. Стойка на голове и руках силой из упора стоя, ноги врозь.

Возможные ошибки:

– голова опущена на грудь или слишком высоко поднята;
– голова поставлена близко к рукам;
– прогнута или согнута спина.

СТОЙКА НА РУКАХ

Это наиболее распространенный статический элемент в вольных упражнениях . Прежде чем начать его осваивать, ученик должен научиться выполнять стойку на голове и вис прогнувшись. Стойка на руках – технически сложное упражнение статического характера, представляющее собой ограниченно-устойчивый вид равновесия.

Техника выполнения

И.п. – руки вверх, стоя на маховой ноге, толчковую выставить вперед на носок, сделать ею шаг вперед, перенести на нее тяжесть тела. Наклонившись вперед, опереться руками на расстоянии одного шага впереди опорной ноги, затем махом одной ноги и толчком другой выйти в стойку на руках, поставив прямые руки немного уже плеч, пальцы развести, чтобы обеспечить большую площадь опоры. Соединяя ноги, отвести плечи назад так, чтобы они были над точками опоры.

В стойке на руках напряжением мышц туловища удержать прямое устойчивое положение тела. При выполнении стойки нужно скоординировать три различных усилия: силу махового движения ногой с силой отталкивания другой ногой и силой удержания рук. Стойка может быть исполнена в одном случае махом – быстрым движением с контрастной остановкой; в другом – за счет толчка опорной ногой; в третьем – за счет силы рук и плечевого пояса путем передачи тяжести тела ног на руки. Сохранять равновесие в стойке следует, сгибая и разгибая пальцы обеих рук, не допуская прогиба в пояснице, максимально вытягиваясь вверх. Проверить правильность положения тела в стойке можно следующим образом: занимающийся тянется носками к потолку, страхующий, поддерживая его за голени, плавно нажимает сверху вниз. Если стойка выполнена правильно, то при нажатии положение тела, плеч и рук не изменится.

Умение удерживать равновесие в стойке зависит от многих факторов, а в первую очередь от умения сохранять правильную позу. При выполнении стоек тело должно быть на одной линии с руками, голова слегка наклонена назад. Для более уверенного сохранения равновесия в стойке телу нужно придать такое положение, чтобы проекция центра его тяжести была немного впереди лучезапястных суставов, т.е. выполнить небольшой завал на спину. Это проявляется в необходимости всё время немного нажимать на пол пальцами, чтобы не упасть вперед. Такой способ балансирования позволяет удерживать стойку с помощью напряжения пальцев без движения в плечевых суставах, расцениваемых как ошибки.

В стойке тело должно быть вертикально, ноги выпрямлены, носки оттянуты, взгляд на кисти. При падении вперед нужно нажимать на пальцы и приподнимать голову, при падении назад – подавать плечи вперед или слегка сгибать руки. Поддержание устойчивости осуществляется также микроколебаниями в плечевых суставах и изменениями напряжения мышц, окружающих плечевые суставы, а также вспомогательными движениями, изменяющими расстояние между кистями, положение кистей, головы, ног, туловища.

Устойчивость достигается благодаря взаимодействию внешних сил – силы тяжести, реакции опоры – и внутренних – силы взаимодействия между частями тела, силы сцепления и упругости тканей. Чтобы овладеть навыком равновесия в стойке на руках, необходимо ежедневно многократно выполнять подводящие упражнения и стойки. Выйти в стойку легче, чем удержаться в этом положении.

Последовательность обучения

Методика обучения стойке на руках должна предусматривать серию упражнений, направленных на освоение выхода в стойку и формирование навыка равновесия в ней. При обучении выходу в стойку рекомендуется выполнять такие упражнения:

– жесткий упор лежа для освоения положения рук в стойке;

– принятие положений лежа на спине и груди, руки вверх, для имитации положения тела в стойке и формирования двигательного представления о выпрямленном положении тела;

– стойка на носках, руки вверх, с напряжением мышц туловища, удерживая положение в течение 8–16 сек.;

– то же на спине, груди, боку, на двух скамейках – под пятками и под лопатками;

– стойка на руках с опорой всем телом о стену;

– то же с помощью партнера, стоящего сбоку и страхующего за бедро и голень;

– из упора лежа – переход в стойку с сохранением жесткого упора и прямого положения тела с помощью партнера, поднимающего занимающегося за ноги;

– удерживание прямого положения тела, лежа на животе на наклонной доске с опорой руками о пол;

– то же, но доска находится в вертикальном положении. Упражнение выполняется с помощью партнера или учителя;

– то же, лежа на спине;

– махом одной ноги и толчком другой принять положение стойки на руках на несколько секунд, постепенно поднимая таз как можно выше.

Научиться сохранять равновесие в стойке помогут следующие упражнения:

– стойка на лопатках;

– стойка на голове и руках;

– стойка с поддержкой за ноги;

– стойка с опорой ногами у стены.

Страховать в стойке нужно со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед над местом постановки рук занимающегося, второй захватить его за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Ученик должен остановить движение ногами в момент касания руки страхующего. При освоении стойки не рекомендуется ходить на руках. Нужно стремиться сохранять равновесие. Самостраховка необходима в случае неудачной попытки и падения назад. При потере равновесия вперед следует переставить одну руку вперед и, опираясь на другую, с поворотом встать на ноги или сделать кувырок вперед.

По окончании выполнения нужно быстро согнуться в тазобедренных суставах, опустить на пол одну, затем другую ногу. Страхуя ученика, следует подхватывать его одной рукой под живот, другой под спину.

Возможные ошибки:

– наклон головы;

– сгибание или прогибание туловища;
– отведение плеч назад или вперед;
– мах согнутой ногой;
– сгибание толчковой ноги после толчка;
– нежесткая постановка тела;
– угол в плечах, тазобедренных суставах.

Задания для самостоятельного выполнения

1. Изучить технику выполнения стоек.
2. Выполнить самостоятельно стойку на лопатках.
3. Выполнить комплекс упражнений на силу верхних и нижних конечностей.

Комплекс ОРУ на силу верхних и нижних конечностей.

1. Исходное положение (И.П.) – стойка ноги врозь, руки на пояс
1-4 – одно круговое движение головой право
5-8 – одно круговое движение головой влево.
Повторить упражнение 7-8 раз.

2. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны
1-4 – вращение кистей в лучезапястном суставе вперёд
5-8 – вращение рук в локтевых суставах вперёд
1-4 – вращение рук в плечевых суставах вперёд
5-8 – вращение в плечевых суставах назад
1-4 – вращение рук в локтевых суставах назад
5-8 – вращение кистей в лучезапястном суставе назад.
Повторить упражнение 6-8 раз.

3. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс
1-4 – круговые движения туловища вправо
5-8 – круговые движения туловища влево.
Повторить упражнение 7-8 раз.

4.И.П. – то же
1 – наклон к правой ноге, руками коснуться ноги
2 – наклон вниз, руками коснуться пола
3 – наклон к левой ноге, руками коснуться ноги
4 – и.п.
Повторить упражнение 8-12 раз.

5.И.П. – то же
1 – наклон вперёд, руками коснуться пола
2 – присед, руки вперёд
3 – наклон вперёд, руками коснуться пола
4 – и.п.
Повторить упражнение 6-8 раз.

6. И.П. – основная стойка
1 – упор присев
2 – упор лёжа
3 – упор присев
4 – и.п.
Повторить упражнение 12-14 раз, меняя темп движения.
7. И.П. – то же
1-8 – 8 махов правой ногой вперёд
1-8 – 8 махов левой ногой вперёд
1-8 – 8 махов правой ногой в сторону
1-8 – 8 махов левой ногой в сторону
1-8 – 8 махов правой ногой назад
1-8 – 8 махов левой ногой назад.
Повторить упражнение 3-5 раз.
8. И.П. – то же
1 – выпад правой ногой вперёд
2 – и.п.
3 – выпад левой ногой вперёд
4 – и.п.
Повторить 8-10 раз на каждую ногу.
9. И.П. – упор сидя сзади, поднять ноги на высоту 30-40 см.
1-4 – движения ногами от бедра, как при плавании кролем.
Повторить упражнение 3-4 раза по 20-30 секунд.
10. И.П. прыжки на месте с поворотом на 90 градусов.
Повторить упражнение 30 - 40 секунд.