

ЛИЦЕЙ «ДУБНА»

«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ В УПОРАХ»

Выполнил:
Шабалин А.Ю.

Дубна 2020г.

Что такое упор? Это положение занимающегося, в котором его плечи находятся выше точек опоры.

Обучение упражнениям в упорах осуществляется методами показа, рассказа, практического выполнения, с использованием приемов в фиксации позы, страховки и само страховки, оказания помощи друг другу. Все упражнения в упорах надо выполнять с чёткой фиксацией позы, с обязательным соблюдением правильной осанки, строго в гимнастическом стиле, красиво и легко. Небрежное выполнение этих упражнений, особенно на этапе разучивания, недопустимо.

Для обучения учащихся начальной школы (1-4 классов) в выполнении упоров, используют различные упражнения без снарядов, так же с применением снарядов. Это различные общеразвивающие упражнения: передвижения на полу и гимнастической скамейке в упоре лёжа, стоя, на коленях, а так же на полосе препятствий.

Выполнение упражнений в упорах являются трудным для детей. Поэтому постепенно переходим от упражнений относительно простых к более сложным. В начале обучения разбиваем детей на группы, одни выполняют упражнения, другие наблюдают. Позже, когда дети приобретают навыки и необходимую организованность, проводим упражнения потоком, но с соблюдением определённых интервалов. Например, второй ученик начинает движение по скамейке лишь после того, как первый достигнет середины скамейки и т.д.

Для обучения используем следующие упражнения:

1. И.П. (исходное положение) сидя упор руками сзади, ноги впереди — передвижение вперёд («каракатца» вперёд ногами).
2. И.П. то же — передвижение руками вперёд («каракатца» спиной вперёд).
3. И.П. упор согнувшись — передвижение руками вперёд («паучок» вперёд руками).
4. И.П. то же — передвижение ногами вперёд («паучок» ногами вперёд).
5. И.П. упор лёжа — передвижение вперёд работая одними руками («крокодил»).
6. И.П. упор присев — прыжок с опорой на руки вперёд («лягушка»).
7. Передвижение по гимнастической скамейке — в упоре лёжа боком (правым, левым).
8. Прыжки боком через скамейку, руки в упоре, с передвижением вперёд.
9. Лазание по гимнастической скамейке, стоящей на полу: в упоре на коленях, четвереньках; вперёд и назад, захватывая руками края скамейки.
10. То же, что и п.9, но по скамейке, установленной под углом 10-15градусов.
11. То же, что п.9 и п.10, но переставляя руки вместе с ногами разноимённо и одновременно.

12. Те же виды лазанья по скамейке, но скамейка установлена под углом 30градусов.

13. Те же виды лазанья, но с различными положениями ног: согнутыми, прямыми ногами, на носках, на всей ступне.

14. В пятых классах добавляют к упражнениям в упорах, прохождение по брускам в упоре на руках. Упражнения выполняются на низких брусках.

Помощь и страховка: поддерживать обучаемого за предплечье.

Ошибки: сильное размахивание ногами, длинные движения руками, обратить внимание учащегося на то, чтобы взгляд был направлен вперёд.

Так же в пятом классе разучивается размахивание в упоре на брусках. Сначала размахивание выполняется на концах, а далее в середине брусков. Для мальчиков этого возраста данное упражнение является трудным ввиду слабого развития силы. В связи с этим целесообразно разучивание упражнения не начинать сразу, «хлестообразной» техникой.

Помощь и страховка: стоя сбоку, поддержать обучаемого за предплечья и плечо, особенно опасно падение назад во время маха вперёд, в этом случае надо быть готовым поддерживать под спину.

Ошибки: туловище «провисает» из-за расслабления в плечевых суставах, сгибание рук в локтевых суставах, большой угол в тазобедренных суставах при махе вперёд, опускание головы.

Исходя из этих ошибок, вытекают требования к размахиванию: прямые руки, напряжённые плечи, заканчивать мах назад слегка прогнувшись, смотреть прямо. На первых уроках нужно ограничить количество махов в одном подходе и их амплитуду.

В шестом классе разучиваются следующие упражнения: размахивания в упоре, сед ноги врозь, из седа на правом бедре, левая рука впереди обратным хватом, соскок с поворотом внутрь на 180градусов.

Сед ноги врозь, выполняется после размахивания в упоре, на махе вперёд. Как только ноги поднимутся выше жердей, мягко опустить их на жерди. При этом ноги в коленном суставе должны быть прямыми, а тело должно быть слегка прогнуто в грудной части.

Помощь и страховка: стоя с боку, поддерживать тело обучаемого за предплечье и плечо.

Ошибки: ноги сильно ударяются о жерди, тело чрезмерно согнуто в тазобедренных суставах (таз находится между рук или даже позади рук), таз опущен ниже жердей.

Разучивание соскока происходит в следующей последовательности. Из седа ноги врозь, прогнуться в тазобедренных суставах. Перемахнуть правую ногу на левую жердь до положения седа на правом бедре, перехватить левую руку в упор обратным хватом спереди. Отталкиваясь правой рукой, перевернуться на 180градусов и приземлится левым боком к снаряду,

удерживаясь левой рукой за жердь. Обучение начинаем из положения сидя боком на бревне.

В седьмом классе разучивается соскок махом назад.

Выполнение: во время размахивания в упоре на брусках постепенно увеличить высоту положения ног на махе спереди и сзади. На махе назад сместить тело в сторону соскока. При соскоке влево (вправо). Отталкиваясь правой (левой), перехватить в хват двумя за левую (правую) жердь (мах назад продолжается), отвести левую (правую) руку в сторону, и удерживаясь правой (левой) за жердь, приземлиться на слегка согнутые ноги.

Последовательность обучения:

1. Соскок махом назад с концов на низких брусках, не отпуская рук.
2. То же, но с движением тела вправо (влево).
3. Соскок махом назад влево (вправо) с перехватом рук.
4. Из упора лёжа ноги врозь на жердях, носки ног наружу, перехват правой (левой) в упор, лёжа скрестно на левой (правой) жерди и, отталкиваясь ногами, соскок прогнувшись.
5. Соскок махом назад с помощью.

Помощь и страховка: стоя с боку, быть готовым поддержать или потянуть за руку хватом выше локтя в нужном направлении и нужный момент маха, а именно в самом его конце.

Ошибки: слабый мах назад (ноги ниже жердей), движение в сторону осуществляется одними ногами, а плечи остаются на месте, очень поздний перехват рук.

В восьмом классе разучивается подъём махом назад и сед ноги врозь.

Подъём махом назад выполняется из размахивания в упоре на предплечьях. В упоре на предплечьях локти надо ставить внутрь брусков, а кистями рук захватить жерди снаружи так, чтобы предплечья не были параллельны с жердями. В таком положении упор будет самым устойчивым. Из упора на предплечьях выполнить небольшой мах вперёд. Проходя вертикаль, ускорить движение маха назад, слегка подавая плечи вперёд. Когда тело будет выше жердей, резко выпрямить руки и, подав плечи вперёд, перейти в упор. Перейдя в упор, на махе вперёд развести ноги в стороны и плавно опустить их на жерди, придя в сед ноги врозь.

Помощь и страховка: стоя с боку, одной рукой поддерживать за плечо, другой за бедро.

Последовательность обучения:

1. Размахивания в упоре на предплечьях.
2. На концах жердей низких брусков лицом внутрь подъём махом назад.
3. Из упора на предплечьях подъём махом назад.
4. После подъёма махом назад, сед ноги врозь.

Ошибки: раннее или позднее начало подъёма; неправильное положение головы.

В девятом классе разучивается подъём махом вперёд в сед ноги врозь на брусках. Выполняется из размахивания в упоре на руках. В упоре на жердях руки должны быть немного согнутыми в локтевых суставах, кости наружу. Махом вперёд, как только ноги пройдут вертикаль, слегка согнуться в тазобедренных суставах. При прохождении ногами линии жердей энергично разогнуться, отталкиваясь плечами от жердей. Переходя в упор, развести ноги в стороны и плавно опустить их на жерди.

Помощь и страховка: стоя с боку, помочь нажимом под бедро и спину (из-под жердей) в направлении подъёма.

Последовательность подъёма:

1. В упоре на руках «провиснуть», стараясь достать носками ног пол, энергично надавливая плечами на жерди, поднять тело вверх, с каждым разом стремиться поднять тело как можно выше.
2. Размахивая в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади.
3. То же, но махом вперёд развести ноги в положении упора лёжа на руках спереди.
4. Из упора на руках, ноги на козле, стоящем под жердями, «провиснуть» в плечах и надавливая плечами на жерди, опираясь ногами на козла, войти в упор.
5. В упоре лёжа на руках спереди, слегка «провиснуть» и активным отталкиванием плеч от жердей войти в сед ноги врозь.
6. Подъём махом вперёд в упор ноги врозь с помощью.

Ошибки: недостаточный мах вперёд, раннее начало подъёма, сильное сгибание в тазобедренных суставах в момент выхода в упор. Не рекомендуется начинать обучение подъёму до прочного овладения техникой размахивания в упоре на руках.

В 10 и 11 классах разучивается: сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъём махом вперёд.

Сгибание и разгибание рук в упоре выполняется в локтевых суставах почти до касания плечами жердей брусков.

Ошибки: неполное сгибание и разгибание рук, раскачивание, помощь рывками ног.

Последовательность обучения:

1. Отжимания, в упоре лёжа (с 1 по 11 классы).
2. То же но от жердей брусков.
3. То же но ноги на повышенной опоре.
4. Медленное сгибание рук в упоре на брусках (бруска низкие).
5. Прыжком приход в упор и дальнейшее разгибание рук в упоре на брусках без задержки (бруска низкие, средние).

б. Сгибание и разгибание рук в упоре с помощью (стоя с боку, помогать за бёдра).

Угол в упоре выполняется: из положения упора на брусьях, за счёт сгибания прямых ног до угла 90 градусов и дальнейшего удержания этой позы. Выполнение угла в упоре требует хорошего развития силы мышц рук, плечевого пояса и брюшного пресса. Для этого выполняются различные упражнения для развития этих групп мышц. Но так же существуют и специальные упражнения:

1. В упоре на брусьях за счёт маха сгибания прямых ног до угла 90 градусов.
2. То же, но с разведёнными ногами над жердями.
3. То же но без маха.
4. Сидя на полу напрягая мышцы ног и брюшного пояса, приподняться на руках, стараясь сохранить положения угла.

Стойка на плечах силой выполняется из упора сидя ноги врозь.

Делаем перехват руками впереди ближе к бёдрам. Силой поднять таз, слегка согнуть руки, разгибаясь в тазобедренных суставах, соединить ноги, развести локти в стороны, опуститься в стойку на плечах. Для устойчивого положения необходимо поставить плечи немного вперёд от рук. При выполнении стойки особое внимание обратить на положение головы, взгляд направлен вертикально в низ, чтобы лучше чувствовать положение тела относительно горизонта.

Помощь и страховка: стоя с боку, одной рукой поддерживать под спину, другой под грудь. На низких брусьях руки над жердями, на средних под жердями.

Ошибки: постановка рук далеко от бёдер, сильное сгибание спины, неполное выпрямление в тазобедренных суставах, плечо близко к рукам, неправильное положение головы.

Последовательность обучения:

1. Из основной стойка подняться на носки, последовательно напрягая мышца ног, ягодицы, добиться вертикального положения туловища и постоять в такой позе.
2. Стойка на голове и руках силой.
3. На гимнастической стенке, вис согнувшись сзади, подъём прямых ног до вертикального положения.
4. Стойка на плечах с помощью на низких, средних брусьях.
5. Стойка на плечах силой.

Подъём махом вперёд выполняется из размахивания в упоре на руках.

На махе вперёд незначительно согнуться в тазобедренных суставах, при прохождении ногами линии жердей, немного тормозя движения ног, энергично выполнять рывок грудью вперёд вверх отталкиваясь плечами от жердей и, подавая плечи вперёд, выйти в упор.

Помощь и страховка: Стоя сбоку, помочь нажимом под спину и бедро в направлении подъема в момент отталкивания от жердей.

Ошибки: мах вперед надо делать достаточно сильно, иначе подъем не получится, если резко начать подъем, когда ноги не дошли до жердей, то это приведет к выходу тела вперед, а не к подъему вперед-вверх (в таких случаях приходится выходить в упор через сильно согнутые руки).

Последовательность обучения:

1. Выполнять как подготовительные упражнения 9 класса при обучении подъему махом вперед в сед ноги врозь.
2. Подъем махом вперед на предплечьях.
3. Подъем махом вперед на наклонных жердях.
4. Подъем махом вперед с помощью.
5. Подъем махом вперед самостоятельно.

Для лучшего совершенствования разучиваемых упражнений в упорах, соединяем эти элементы в комбинации и разучиваем их с учащимися.

Список литературы:

1. В. И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа **физического воспитания** учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение» 2006г.