

ТО-203к

Тема: Висы и упоры. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки.

Дата: 27.10.20

Преподаватель: Подшибякин В.М.

Упражнения в висах и упорах

Изучая висы и упоры, учащиеся овладевают элементами ряда прикладных навыков (лазание и преодоление препятствий), приобретают необходимые основы техники упражнений на гимнастических снарядах, совершенствуют пространственную координацию движений. Целенаправленно применяя упражнения в висах и упорах в учебном процессе с учетом возраста, пола и физической подготовленности учащихся, учитель в состоянии решать задачи по развитию физических качеств.

Упражнения в висах и упорах (рис. 80—105) выполняются на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, перекладине, брусках, коне. Изучение простейших упражнений рекомендуется осваивать групповым методом. В дальнейшем обучение следует вести, предварительно разбив класс по парам с целью контроля правильности выполнения и в случае необходимости оказания помощи товарищу.

Упражнения в висах и упорах просты по технике, поэтому при обучении следует показать их с коротким объяснением. Выполнив упражнение с помощью учителя 2-3 раза, учащиеся в дальнейшем могут выполнять их самостоятельно. Висы и упоры (простые) — положения, в которых тело удерживается на снаряде только руками. В висе плечевая ось выполняющего находится ниже, а в упоре выше точек хвата.

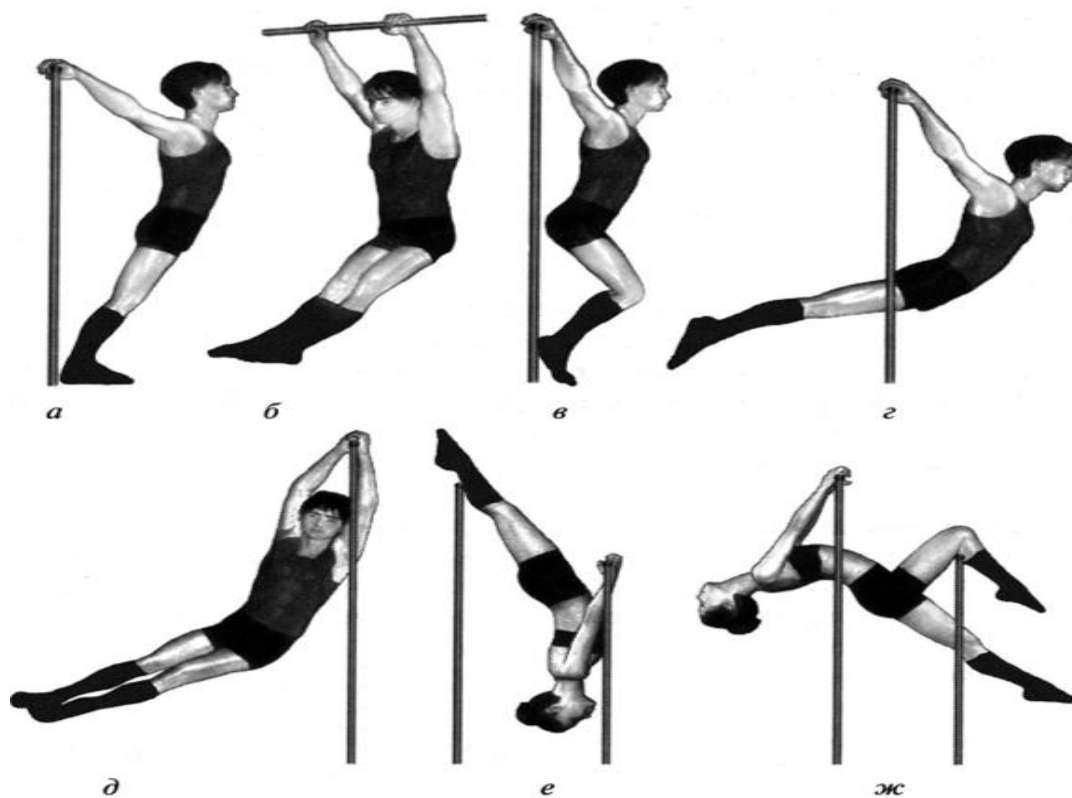
Висы и упоры могут быть смешанные и простые (к смешанным упорам относятся и седы).

Висы смешанные (рис. 179). Смешанный вис — это такое положение тела, при котором помимо опоры руками существует дополнительная опора о пол или снаряд любой частью тела. Упражнения в висе могут выполняться в хвате сверху, снизу разным хватом и др.

Вис стоя — стойка у снаряда, хват руками на ширине плеч, туловище и голову держать прямо, угол наклона к полу не более 45°.

Вис стоя сзади — то же, что и вис стоя, но спиной к снаряду.

Вис стоя согнувшись — занимающийся находится в приседе лицом к снаряду.



Висы смешанные: *а* — вис стоя сзади; *б* — вис стоя согнувшись; *в* — вис присев сзади; *г* — вис лежа сзади; *д* — вис лежа справа; *е* — вис прогнувшись; *ж* — вис на левой

Вис присев сзади — присед спиной к снаряду.

Вис лежа — положение гимнаста, при котором угол наклона тела не превышает 45° .

Вис лежа сзади — то же, что и вис лежа, но спиной к снаряду.

Вис лежа справа (слева) — вис лежа боком к снаряду, опираясь ногами справа или слева, кисти рук на расстоянии 10—15 см.

Вис прогнувшись (согнувшись) с опорой выполняется на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь.

Вис на левой (правой) — вис с дополнительной опорой, согнутой в колене левой (правой) ногой.

Висы простые. Вис — положение тела, при котором хват на ширине плеч, руки, туловище и ноги составляют прямую линию. Первоначально положение вися изучают на гимнастической стенке группой 10—15 человек. При изучении вися спиной к стенке учитель должен следить, чтобы гимнастической стенке касались затылком, лопатки, ягодичные и

икроножные мышцы и пятки учащихся. В висячем положении лицом к гимнастической стенке ее должны касаться грудью, животом, бедрами и носками ног.

Вис с согнутыми ногами — из висячего согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах (не меняя положения головы, рук и туловища).

Вис на согнутых руках выполняется из висячего стоя, слегка отталкиваясь ногами и сгибая руки.

Вис согнувшись — тело согнуто в тазобедренных суставах, ноги подняты и находятся над туловищем.

Вис прогнувшись — учащиеся находятся в положении головой вниз, тело прогнуто, голова отведена назад.

Вис углом — положение тела, при котором угол между туловищем и поднятыми прямыми ногами составляет 90° .

Вис спиной — положение тела, при котором учащийся обращен спиной к снаряду, ноги прямые и максимально опущены вниз.

Вис на согнутых ногах.

Упоры простые. Упор — положение занимающегося на снаряде, в котором плечевая ось расположена выше точек хвата, руки и тело прямые, голова прямо.

Упор на предплечьях — положение, при котором у занимающегося руки согнуты в локтевых суставах под углом 90° , опираясь на предплечья и удерживая их кистями снаружи, локти несколько смещены внутрь.

Упор на руках — положение, при котором опора по всей длине слегка согнутых в локтях рук, кисти захватывают жерди снаружи, туловище перпендикулярно опоре.

Упор углом — положение, при котором поднятые ноги образуют с туловищем прямой угол.

Упор правой — положение, при котором ноги широко разведены, одна вперед, другая назад.

Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки

Значение физической культуры и спорта с каждым днем неуклонно возрастает. Занятия физической культурой и спортом готовят человека к

жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют гармоничному физическому развитию человека, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам в их профессиональной деятельности.

Понятия «физкультура» и «спорт» по смыслу отличаются друг от друга, хотя мы очень часто пользуемся словосочетанием «физкультура и спорт», ставя эти два слова рядом.

Физическая культура - это органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленной на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике. Общество признает такую деятельность полезной и необходимой для всех, создает условия для ее развития. Показателями состояния физической культуры в обществе и государстве являются:

- совокупность материальных и духовных ценностей, созданных для физического совершенствования членов общества;
- уровень здоровья и физического развития людей;
- степень использования физических упражнений в сфере воспитания, образования, в производстве и быту, для других целей общественной практики. спорт физическое воспитание

Понятие «физическая культура» является наиболее общим и наиболее широким. Оно вбирает в себя и такое частное, более узкое понятие, как «спорт».

Спорт - это составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организованном сопоставлении их сил и физических способностей в борьбе за первенство или высокий спортивный результат.

Распространенными производными от этих двух основных понятий являются: физкультурник - человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования; спортсмен - человек, систематически занимающийся специальными физическими упражнениями, соревновательной деятельностью и подготовкой к ней с целью достижения максимальных для себя или команды спортивных результатов.

Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием

здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы - субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам.

Как правило, при систематических занятиях физкультурой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна.

Применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту.

Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Есть сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30-60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая.

При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях - обратиться к врачу.

Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима.

Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности. К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами.

Общепризнанно, что достоверным показателем тренированности является пульс. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса. Частоту пульса в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки - за X. Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за

10 секунд, а после - 20 ударов. После нехитрых вычислений выясняем, что пульс участился на 67%.

Но не только пульсу следует уделять внимание. Желательно, если есть возможность, измерять также артериальное давление до и после нагрузки. В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определённом уровне. После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное же давление при лёгкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряжённой тяжёлой работе немного повышается.

Известно, что величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. Кердо предложил высчитывать индекс по формуле:

$ИК = Д/П$, где Д - минимальное давление, а П - пульс.

У здоровых людей этот индекс близок к единице. При нарушении нервной регуляции сердечно-сосудистой системы он становится большим или меньшим единицы.

Также очень важно произвести оценку функций органов дыхания. Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16-18 раз в минуту. Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость лёгких - объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет 3,5-5 литров, у женщин - 2,5-4 литра.

Заключение

Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля, и, что ещё более важно, самоконтроля.

Разнообразие тестов, функциональных проб, а также самоконтроль занимающихся физической культурой позволяют более точно оценить его физическое состояние и правильно подобрать или скорректировать нагрузку, и тем самым избежать травм и перетренированности. Таким образом, можно сказать, что контроль, как врачебный, так и индивидуальный, необходим для

наибольшей эффективности занятий физической культурой, а также достижения высоких спортивных результатов.