

С.Ф. Бурухин

ОБУЧЕНИЕ ВИСАМ И УПОРАМ НА УРОКАХ
ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ

Комплексная программа по физической культуре для учащихся I-XI классов общеобразовательной школы в разделе гимнастика содержит упражнения в висах и упорах, которые представляют собой различные положения занимающихся на гимнастических снарядах (вертикальные, горизонтальные и наклонные).



Бурухин Сергей Федорович, заведующий кафедрой гимнастики ЯГПУ, доцент, канд. биол. наук.

Такие положения тела влияют на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем и органы вестибулярной устойчивости. Выполнение упражнений в висах и упорах оказывает укрепляющее воздействие на организм, развивает все физические качества и особенно статистическую силу. Регулярное использование упражнений в висах и упорах на уроках гимнастики является эффективным средством формирования правильной осанки у школьников и умения оценивать ими положение своего тела в пространстве, различать длительность статистических поз и характер мышечных усилий.

Отсутствие гимнастических снарядов и соответствующего спортивного оборудования во многих школах, особенно в сельских малокомплектных, вызывает затруднение в проведении уроков гимнастики и изучении упражнений в висах и упорах в частности. В связи с этим для успешной реализации школьной программы в обучении упражнениям в висах и упорах предлагаем вашему вниманию использование нестандартного гимнастического оборудования (металлических шестов).

Изготавливаются шесты из трубы диаметром 25-30 мм, длина 160-180 см, для удобства и эстетичного вида они покрываются краской. Упражнения с шестами, как правило, выполняются в тройках. И.п. - стойка ноги врозь, стоя лицом друг к другу; 2 - шест на плече; 3 - шест вверху. И.п. - стойка ноги врозь, стоя лицом друг к другу; 2 - шест на плече; 3 - шест вверху. И.п. - стойка ноги врозь, шест вверх, стоя лицом друг к другу. Последнее положение используется реже, чем 1 и 2, в основном с учащимися старших классов. В зависимости от контингента и количества учеников для класса в 30-35 человек достаточно иметь 10-12 шестов. Упражнения на шестах можно включать в любую часть школьного урока, но изучать висы и упоры лучше в основной и подготовительной. В обучении висам учащиеся знакомятся с основами техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Некоторые висы служат исходными положениями для выполнения отдельных гимнастических элементов.

Смешанные висы. Для них характерна дополнительная опора о снаряд или пол любой частью тела, помимо рук. Кадр 1 - вис стоя; кадр 2 - вис стоя сзади; кадр 3 - вис присев; кадр 4 - вис лежа спереди; кадр 5 - вис лежа сзади; кадр 6 - вис на согнутых ногах с опорой руками о пол; кадр 7 - вис завесом на левой.

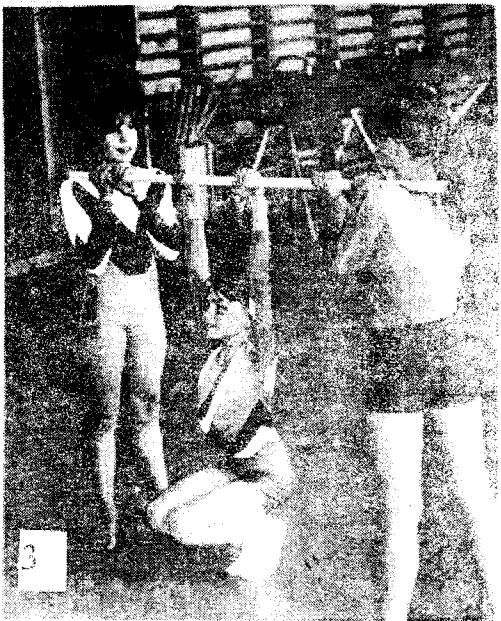
Простые висы. Простой вис отличается от смешанного тем, что при его выполнении осуществляется хват или захват ногами, то есть одной частью тела; кадр 8 - вис углом; кадр 9 - вис со-



1



2



3





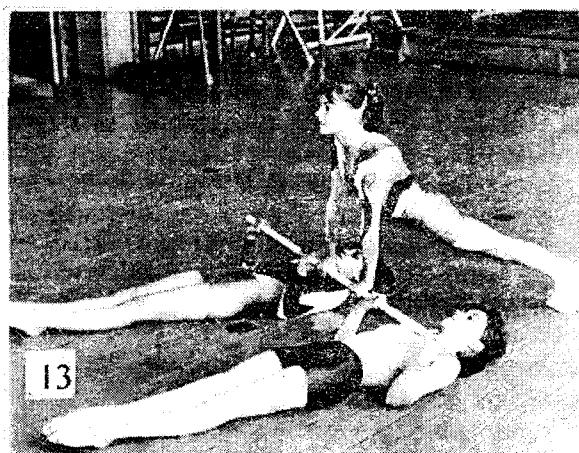
10



11



12



13



14

гнувшись; кадр 10 - вис прогнувшись, правой.

Упоры. Упор - положение занимающегося на снаряде, когда плечевая ось находится выше точек хвата.

Кадр 11 - упор сзади; кадр 12 - упор стоя ноги врозь, правой; кадр 13 - упор лежа; кадр 14 - сед на бедре - сед, при котором вес тела находится на бедре одной ноги.

Представленный материал для обучения упражнениям в висах и упорах с использованием металлических шестов, несомненно, заинтересует студентов и учителей общеобразовательной школы, а также повысит интерес и эмоциональную сторону у учащихся при занятиях физической культурой.