

Н. М. Гузов, кандидат педагогических наук, доцент Витебского государственного университета им. П. М. Машерова

Обучение гимнастическим висам учащихся V—VII классов

Введение

Вис — это положение тела, при котором плечи находятся ниже точек хвата. (Хват — способ удержания за снаряд: сверху, снизу, широкий, узкий и др.) Главное условие безопасности занятий при выполнении упражнений в висах — надежность хватов. На это следует постоянно обращать внимание учащихся.

В программном материале имеются простые висы — вис, вис углом, вис на согнутых руках, — при выполнении которых учащиеся держатся за снаряд только руками (рис. 1), и смешанные висы: вис стоя, вис лежа, вис присев, где о снаряд можно опираться и другими частями тела (рис. 2).

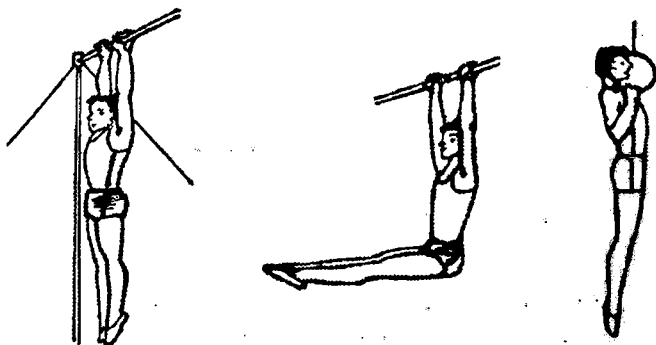


Рис. 1. Простые висы

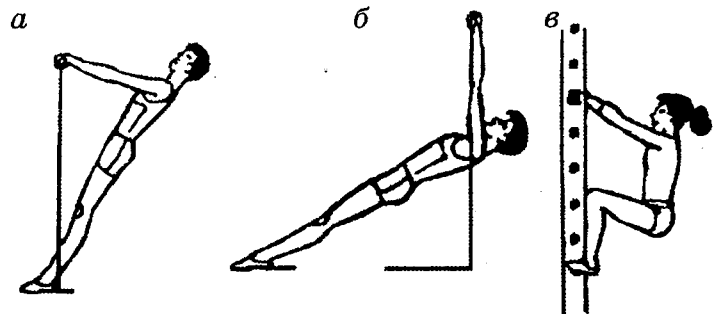


Рис. 2. Смешанные висы:
а — вис стоя; б — вис лежа; в — вис присев

С помощью упражнений в висах решаются задачи не только общефизического, но и прикладного характера. Навыки выполнения упражнений в простых и смешанных висах используются в туризме, на прогулках, в подвижных играх. Упражнения в висах применяются и для развития силы и силовой выносливости, особенно мышц и связок рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины. Они положительно влияют на позвоночник и мышечный корсет, который его окружает.

Многие упражнения в висах заканчиваются соскоками и приземлениями, поэтому при обучении следует постоянно соблюдать меры безопасности.

В V—VII классах подлежат изучению следующие виды висов.

Виды висов и правила их выполнения

1. Вис на согнутых руках на перекладине (гимнастической стенке) (рис. 3).

Цель — научить выполнению вися на согнутых руках.

Техника выполнения. В вися на гимнастической стенке (лицом к ней) руки согнуты в локтевых суставах, кисти рук расположены на ширине плеч на рейке гимнастической

стенки, хват обычный, локти отведены назад, грудь, живот, бедра, носки ног касаются реек стенки. В вися на согнутых руках основная нагрузка приходится на плечевой пояс, кисти, локти при максимальном провисании тела.

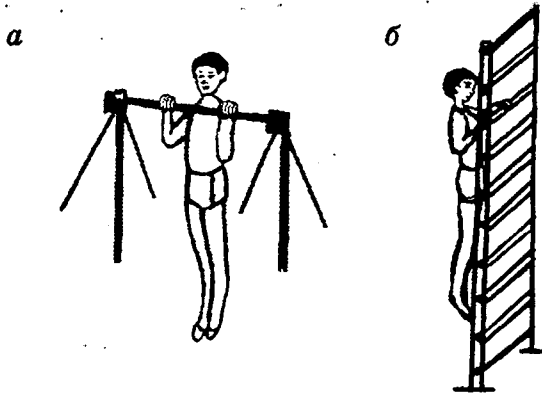


Рис. 3. Вис на согнутых руках:

а — на перекладине; б — на гимнастической стенке

Методика обучения.

1) Висы на гимнастической стенке (лицом и спиной к ней).

2) Сгибание и выпрямление рук стоя в основной стойке с гимнастической палкой вверх.

3) То же, что 2, но в вися стоя, вися лежа на низкой перекладине с заданием фиксировать внимание на силе сгибания рук и глубине хвата за гриф в течение 3, 5, 7 с.

4) Стоя на нижней рейке гимнастической стенки (лицом к ней), держась руками за рейку на уровне головы, толчком двух ног — вис на согнутых руках — держать 2—3 с и, медленно разгибая руки, опуститься в исходное положение.

5) То же, что 4, но выдержать вис на согнутых руках 3—5; 5—7; 7—9 с.

6) То же, что 5, но с отягощением 0,5 кг; 1 кг; 1,5 кг; 2 кг (это упражнение могут одновременно выполнять 3—5 учащихся).

7) Игры-задания: «Кто дольше выполнит упражнение?», «Кто сильнее, настойчивее?» и др.

Ошибки.

1) Недостаточно согнуты руки.

2) Ненадежный (неглубокий, кончиками пальцев) хват.

Исправление.

1) Обратит внимание учащихся на ошибку; для ее исправления повторить упражнение 3—6 раз.

2) Повторить рекомендуемые выше (2, 4, 3) упражнения для развития силы рук.

2. Подтягивания согнутых в коленных суставах ног к груди в вися на гимнастической стенке, в/ж (рис. 4).

Упражнение укрепляет мышцы рук и плечевого пояса, брюшного пресса, сгибателей бедра, является подводящим упражнением для подъема переворотом в упор. Может выполняться поточным способом, одновременно 3—5 учащимися, что положительно влияет на моторную плотность урока.

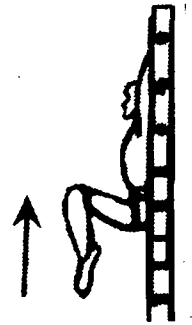


Рис. 4

Цель — научить упражнению, развивая силовые качества.

Техника выполнения. Находясь спиной к гимнастической стенке, взяться руками за 7-ю или 8-ю рейку обычным хватом, на ширине плеч, максимально провиснуть, касаясь реек затылком, плечами, задней поверхностью бедер, пятками. Сгибая ноги в тазобедренных и коленных суставах, подтянуть колени к груди, выдержать паузу (2—3 с) и опустить ноги в и. п.

Методика обучения.

1) В глубоком приседе: ходьба, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

2) Из положения лежа на спине, руки вверх (с гимнастической палкой): 1—2 — подтянуть согнутые в коленях ноги к груди, 3—4 — вернуться в и. п.

3) То же, что 2, но в два раза быстрее.

4) В вися, стоя на низкой перекладине, н/ж, гимнастической стенке (спиной к ней), толчком двумя согнуть ноги вперед, подтягивая колени к груди, и вернуться в и. п.

5) То же, что 4, но выполнить без толчка ногами, силой, медленно подтягивая колени к груди, выдержав паузу 3—5 с, медленно опустить ноги в и. п.

6) То же, что 5, но с отягощениями (массой 0,5 кг; 1 кг; 1,5 кг; 2 кг).

7) То же, что 6, но с установкой на большее количество выполнений упражнения.

8) Игровые задания: «Кто выносливее?», «Кто настойчивее в достижении цели (количественных, качественных показателей)?» и др.

Ошибки.

1) Недостаточно высоко подтянуты колени.

2) Ненадежность хвата.

Исправление.

Повторить упражнение 6—7 с заданием поднимать колени согнутых ног выше и

упражнения для развития силы кисти. При одновременном выполнении упражнения на гимнастической стенке 3—5 учащимися не поощрять их желание повиснуть на верхних рейках. Учащихся следует приучать к высоте постепенно, всегда нужно контролировать надежность хвата. Важно научиться аккуратно приземляться или слезать со снаряда после окончания упражнения на гимнастические маты.



Рис. 5

3. Вис на согнутых руках с подниманием и опусканием согнутых в коленях ног (рис. 5).

С помощью этого упражнения решаются задачи развития физических качеств: силы, силовой выносливости мышц верхних и нижних конечностей (преимущественно сгибателей), брюшного пресса, спины. Упражнение является подводящим к освоению подъема переворотом, лазанию по канату в два и три приема, подтягиванию в висе. Обучение упражнению можно проводить поточно, при одновременном выполнении 3—5 учащимися.

Цель — научить технике выполнения упражнения, развивая силу и силовую выносливость.

Техника выполнения. Исходные положения: вис на согнутых руках, вис. И. п. — вис на согнутых руках в обычном хвате, руки на ширине плеч. Согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и подтянуть колени к груди. Обозначив паузу (2—3 с), опустить ноги в и. п. При выполнении упражнения из вися эти же движения ногами выполняются с одновременным сгибанием рук (подтягиванием).

Методика обучения.

1) Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.

2) То же, но без помощи ног, с поочередными перехватами рук.

3) Стоя на полу лицом к гимнастической стенке, толчком двумя ногами вис на согнутых руках на 6—7-й рейке, держать 5—7 с. Повторить 5—6 раз в один подход.

4) Наскоки в вис, на согнутых руках на перекладине, брусках, канате с одновременным подниманием согнутых в коленях ног; держать 5—7 с (6—8 раз).

5) Игровые задания: «У кого руки, ноги, пресс сильнее?», «Кто дольше продержится в

висе с согнутыми руками, ногами?», «Кто более настойчивый, целеустремленный?» и др.

Возможные ошибки и методика их исправления рассмотрены в предыдущем упражнении.

4. Подтягивание на низкой перекладине в висе стоя (рис. 2а), в висе лежа на нижней жерди (рис. 6).



Рис. 6

Упражнение является упрощенным вариантом подтягивания в висе. Развивает силу, силовую выносливость рук, плечевого пояса, используется при поточном способе обучения на низкой перекладине, в висе лежа на н/ж, где могут одновременно (соревнуясь) выполнять упражнение 2—3 учащихся.

Цель — научить подтягиванию в смешанных висах, развивая силу и силовую выносливость рук.

Техника выполнения. В висе стоя на низкой перекладине и в висе лежа на н/ж руки прямые, хват обычный, на ширине плеч. В висе лежа на н/ж тело слегка прогнуто, голова отведена назад, задняя поверхность бедер опирается о н/ж. На счет 1—2 согнуть руки, отводя локти назад и стремясь грудью коснуться грифа перекладины, в/ж. На счет 3—4 вернуться в и. п.

Методика обучения.

1) Из вися присев на бревне, выпрямляя ноги, перейти в вис на согнутых руках, согнув ноги вперед (до касания коленями нижней стороны бревна) — держать 3—5 с и возвратиться в и. п. (6—8 раз в подход).

2) Сгибание и выпрямление рук в висе стоя, висе лежа на низкой перекладине.

3) Лазание по канату в три и два приема.

4) Игры-задания: «Кто быстрее подтянется 8—10 раз?», «Кто выполнит больше повторений за 3—5 подходов?» и др.

Ошибки.

1) При подтягивании руки сгибаются полностью.

2) Локти отводятся не назад, а в стороны.

Исправление. Обратит внимание учащихся на ошибки, добиваясь правильной техники выполнения упражнения.

5. Подтягивание в висе (рис. 7).

Упражнение является силовым перемещением тела из более низкого статического положения (вися) в более высокое (вис на согнутых

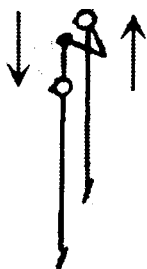


Рис. 7

одновременно выполняться 5—7 учащимися, что повышает моторную плотность урока.

Цель — научить технике подтягивания в вися, развивая силу рук.

Техника выполнения. В вися обычным хватом на грифе перекладины руки прямые на ширине плеч, тело максимально провисает в плечевых суставах (уши касаются бицепсов) и сочленениях позвоночника, ноги выпрямлены, сомкнуты, носки оттянуты. 1—2 — сгибая руки, подтянуться вертикально вверх (до касания грудью грифа перекладины, подбородок выше грифа). 3—4 — возвратиться в и. п.

Методика обучения.

1) Упражнения 1—3, которые применяются выше в методике обучения подтягиванию в вися стоя, лежа на н/ж.

2) Лазание по канату в два и три приема.

3) То же с остановками, паузами (3—5 с).

4) Подтягивание в вися с отягощениями (0,5—2 кг).

5) Подтягивание в вися с помощью резиновых амортизаторов, блочных устройств, противовесов, что можно найти в рекомендуемой ниже литературе.

6) Игры-задания: «Кто сильнее?», «Кто больше подтянется за 3—5 подходов?», «Сколько раз подтянусь в этом подходе?» и др. (установка, самооценка своих возможностей учащимися).

Возможные ошибки.

1) Размахивания в вися в боковых и передне-заднем направлениях.

2) Бросковые движения (подхлест) ногами вперед.

3) Сгибание, разведение, скрестное положение ног.

4) Перехваты, дохваты руками.

5) Паузы отдыха в вися, нарушение ритма упражнения.

6) Попеременное включение рук в подтягивание в начале упражнения (сначала левой, потом правой, или наоборот).

7) Отсутствие школы (стиля) гимнастики.

Исправление. Перечисленные ошибки возникают при отсутствии профессионального обучения, незнании правильной техники выполнения подтягиваний учащимися, отсутствии соответствующей требовательности учителя, забывающего правила о том, что ошибки легче не допускать, чем исправлять.

6. Размахивание изгибами в вися на перекладине (м), в вися на верхней жерди (д) (рис. 8).

Упражнение применяется для развития подвижности в плечевых и тазобедренных суставах и быстроты маховых движений. Является подводящим упражнением для обучения размахиванию в вися на высокой перекладине.

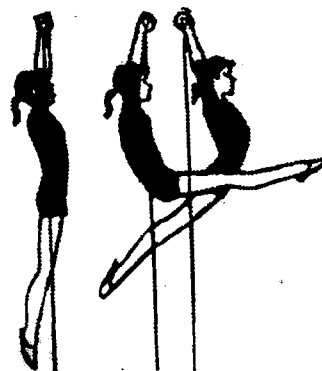


Рис. 8

Цель — научить размахиванию изгибами в висях.

Техника выполнения. В вися на перекладине, в/ж, хват сверху, на ширине плеч, руки прямые (без напряжения в локтевых суставах). Максимально провиснув в грудноключичных и плечевых суставах, поднять прямые ноги вперед, одновременно слегка отводя плечи назад. На махе ногами назад разогнуться в тазобедренных суставах и, не сгибая рук, подать плечи вперед. Выполнив 3—5 ритмичных махов (вперед — назад) принять положение вися и сделать соскок в позу приземления (д) или соскок на махе назад (м).

Методика обучения.

1) Висы на гимнастической стенке (спиной и лицом к ней), максимально провисая (с установкой — достать ногами пол).

2) Напрыгивание в вис на перекладине, в/ж с возвышений (стопки матов, подкидного мостика), подавая плечи вперед и не сгибая руки, с последующим махом ногами вперед и соскоком в позу приземления.

3) Размахивание (5—7 махов) с помощью учителя, который встречно (по ходу махов) нажимает одной рукой на бедро, а другой — на спину учащегося.

4) То же, что 3, но с установкой самостоятельно контролировать положение плеч на махе вперед и назад.

5) То же, что 4, но с заданием оценивать амплитуду махов ногами вперед, назад, для чего в начале обучения вводятся ориентиры.

6) Свободное размахивание изгибами в вися на перекладине с последующими перемахами согнутыми ногами, ноги врозь в вися лежа на н/ж (д), в соскок на махе назад (м).

Ошибки.

1) Напряженный, силовой вис без провисания.

2) Плечи недостаточно подаются назад на махе вперед и вперед на махе назад.

3) Ноги согнуты, разведены.

Исправление.

1) Медленная проводка по движению на махе вперед и назад.

2) Свободное размахивание изгибами в медленном, быстром, среднем темпе.

3) То же, зажав между стопами сложенную вдвое ленту поролона, лист бумаги.

7. Вис согнувшись на низкой перекладине (м) (рис. 9а, б).

Упражнение является исходным положением для выполнения подъема разгибом в упор и в упор сзади. В зависимости от расположения ног и тела учащегося по отношению к грифу перекладины различают вис согнувшись спереди (ноги перед грифом перекладины) и вис согнувшись сзади (ноги под грифом). Упражнение развивает координационные способности, умение ориентировки в пространстве.

Цель — научить вису согнувшись, ориентировке в пространстве.

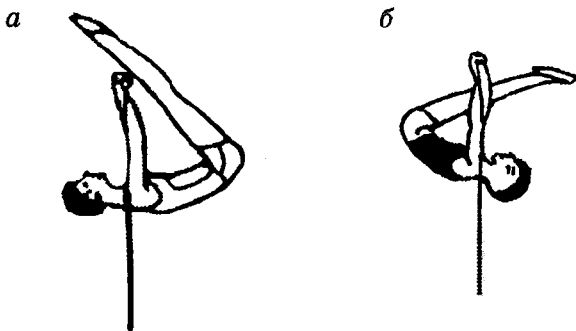


Рис. 9

Техника выполнения. В обоих вариантах вися согнувшись тело согнуто в тазобедренных суставах под углом 45—70°, спина округлена, голова слегка наклонена вперед, руки выпрямлены, хват сверху, на ширине плеч. Приземлиться из вися спереди в упор присев можно опустив таз вниз, а из вися сзади — переходом в вис присев сзади (рис. 10).



Рис. 10

Методика обучения.

1) Лежа на спине, руки вверх, поднимать согнутых и прямых ног до угла 90°.

2) То же, что 1, но поднимание прямых ног до касания носками пола за головой.

3) То же, что 2, но с перемахом согнутыми ногами под гимнастическую палку, удерживаемую в руках на ширине плеч, и обозначением вися согнувшись сзади.

4) Поднимание прямых ног до угла 90—135° в вися на гимнастической стенке (спиной к ней).

5) Из вися присев на низкой перекладине, н/ж, толчком двумя перейти в вис согнувшись сзади (с помощью учителя, помогающего одной рукой под спину, другой — поддерживая за голень сверху).

Ошибки.

1) Вис согнувшись напряженно (силой) удерживается.

2) Низко опущен или высоко поднят таз.

3) Голова сильно опрокинута назад.

Исправление.

1) Медленное выполнение вися согнувшись с паузой (5—7 с), с максимальным и уравновешенным провисанием в локтевых и плечевых суставах, округлой спиной и удержанием угла 45—70°.

2) Выполнять пункт 1 с установкой ориентироваться по обозначенным визуальным ориентирам (градуированный экран, натянутые бинты, подвешенные предметы: пластиковые бутылки, шары, мячи и др.).

8. Вис прогнувшись ноги врозь на низкой перекладине (м) (рис. 11).

Упражнение способствует формированию вестибулярного аппарата, координационных способностей, ориентировке в пространстве.

Техника выполнения. Вис на выпрямленных (без напряжения



Рис. 11

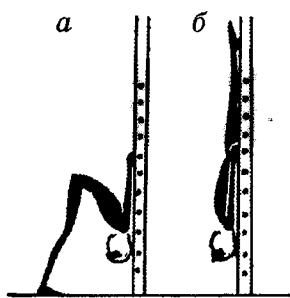


Рис. 12

в локтевых и плечевых суставах) руках, хват на ширине плеч. Голова и туловище держатся прямо, ноги прямые разведены под углом $30-45^\circ$ в передне-заднем направлении, носки оттянуты.

Методика обучения.

1) Из положения лежа на спине (руки вверх)

поднимать прямые ноги в стойку на лопатках.

2) То же, но с гимнастической палкой в руках. Поднимание ног в стойку на лопатках с перемахом, согнув одну ногу в стойку на лопатках ноги врозь.

3) Из виса стоя согнувшись сзади (спиной к гимнастической стенке) (рис. 12а) толчком ног перейти в вис прогнувшись (рис. 12б).

4) Из виса стоя согнувшись сзади силой перейти в вис прогнувшись сзади (рис. 12а, б).

5) Вис прогнувшись верхом (с помощью учителя).

6) То же самостоятельно.

Ошибки.

1) Согнутые руки.

2) Голова слишком наклонена назад, что рефлекторно ведет к прогнутому положению туловища, чрезмерному напряжению мышц, плохой ориентировке.

Исправление.

1) Выполнить 4-е упражнение с заданием максимально провисать в плечевых и локтевых суставах.

2) Обозначить визуальный ориентир в вися, прогнувшись верхом, смотреть на него.

Помощь: стоя сбоку, поддерживать учащегося одной рукой под спину, другой под бедро.

9. Вис на согнутых ногах (рис. 13).

Применяется для развития пространственной ориентировки, прикладного навыка перехода из виса завесом в упор присев (опираясь на руки). Изучается целостным методом из виса прогнувшись сзади и смешанного виса на согнутых ногах и руках (рис. 14).

Методика обучения.

1) Висы согнув ноги назад на гимнастической стенке (лицом к ней).

2) Из стойки на коленях, руки на пояс, наклоны туловища назад.

3) Из виса присев толчком двумя вис на согнутых ногах и руках с помощью и самостоятельно.



Рис. 13



Рис. 14

4) Из виса на согнутых ногах и руках — в вис прогнувшись сзади.

5) Из виса присев на низкой перекладине толчком двумя — в вис согнувшись сзади; выпрямляясь — в вис прогнувшись сзади.

6) Из виса на согнутых ногах и руках, поочередно опуская руки, вис на согнутых ногах.

7) То же, опуская руки одновременно. В упражнении 6 и 7 следует страховать учащихся, удерживая их одной рукой за голени сверху, а другой поддерживая под спину.

10. Вис прогнувшись завесом на левой (правой) ноге (рис. 15).

Выполняется на низкой перекладине, н/ж, разновысоких брусках из виса на согнутых ногах и руках, из виса присев, виса согнувшись и прогнувшись сзади после перемаха одной ногой в завес. Является исходным положением для выполнения подъема в упор ноги врозь левой (правой), что можно выполнить после 2—3 маятникообразных махов вперед — назад в висе завесом* на одной. Упражнение выполняется целостным методом.

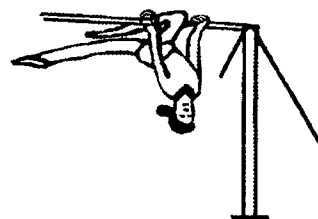


Рис. 15

Подводящие упражнения.

1) Из виса присев на низкой перекладине, н/ж толчком одной, махом другой ноги вис согнувшись сзади.

2) Из виса согнувшись сзади — в вис на согнутых ногах и руках.

3) Из виса на согнутых ногах и руках — поочередное выполнение виса прогнувшись завесом на левой (правой) ноге.

Помощь и страховка. Стоя сбоку, удерживать учащегося одной рукой за голень сверху, а другой поддерживая под спину.

* Зацепившись ногой (ногами).

Вопросы и задания

1. Какие способы хватов применяются при выполнении упражнений в висах?
2. Какие висы являются простыми и какие смешанными?
3. В каких висах на низкой перекладине, н/ж учащийся находится вниз головой?
4. На что следует постоянно обращать внимание при выполнении упражнений в висах?

5. Для каких целей используется подтягивание в висе на перекладине?
6. Как следует страховать учащегося при выполнении висов завесом на одной и двух ногах?
7. Чем отличается подтягивание в висе от сгибания и разгибания рук в висе стоя на низкой перекладине?

Список литературы

1. Гимнастика : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. — 2-е изд. — М. : Академия, 2002. — 448 с.
2. Иванов, В. И. На уроках гимнастики / В. И. Иванов // Физическая культура в школе. — 2001. — № 7. — С. 22—26.
3. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / П. К. Петров. — М. : ВЛАДОС, 2000. — 448 с.
4. Старчанка, У. М. Падцягванне ў вiсе на перакладзiне: ад А да Я / У. М. Старчанка // Фiзiчная культура i здароўе. — 2004. — № 2. — С. 55—80.
5. Трофимишин, П. И. А ну-ка подтянись / П. И. Трофимишин // Физическая культура в школе. — 2003. — № 1. — С. 34—35.