

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kurosovaya-rabota/401442>

**Тип работы:** Курсовая работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 5

1 ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ 7

1.1 Техника и особенности физического упражнения, критерии её оценки 7

1.1.1 Позиция тела 8

1.1.2 Контроль движения 9

1.1.3 Баланс и стабильность 11

1.1.4 Амплитуда движений 11

1.1.5 Эффективность и целевая направленность 12

1.1.6 Правильное дыхание 13

1.1.7 Адаптация к индивидуальным особенностям 13

1.2 Значение техники физических упражнений 14

2 АНАЛИЗ ТЕХНИК ВЫПОЛНЕНИЯ 16

2.1 Анализ техники выполнения упражнения ВФСК «ГТО» сгибание и разгибание рук в упоре лежа 16

2.2 Анализ техники выполнения упражнения ВФСК «ГТО» сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине 18

3 ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ В ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ВФСК «ГТО» СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА, СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В ВИСЕ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ 21

3.1 Основные ошибки в технике выполнения упражнений 21

3.2 Неполный диапазон движения 22

3.3 Использование инерции 23

3.4 Неправильная позиция тела 24

3.5 Сбалансированная нагрузка 25

3.6 Отсутствие контроля над движением 26

3.7 Влияние техники выполнения на достижение нормативов ВФСК «ГТО» 27

3.8 Методы исправления ошибок 29

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 33

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 35

ВВЕДЕНИЕ

Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа и сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине являются важной частью комплекса обязательных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»). Эти упражнения являются мерилем физической подготовленности, требуемым для достижения определенных нормативов.

Целью данного исследования является изучение особенностей техники выполнения упражнений сгибание-разгибание рук в упоре лежа и в висе на низкой перекладине в контексте достижения высоких результатов, а также определение оптимальных методов для успешного выполнения данных упражнений.

Задачи исследования:

1. Разбор основных понятий техники физического упражнения и критериев ее оценки.

2. Разбор особенностей техники физических упражнений и ее значение.

3. Анализ и систематизация особенностей техники выполнения упражнений ВФСК «ГТО» сгибание-разгибание рук в упоре лежа и в висе на низкой перекладине.

4. Определение типичных ошибок и их влияния на результативность выполнения упражнений ВФСК «ГТО» сгибание-разгибание рук в упоре лежа и в висе на низкой перекладине.

Актуальность данного исследования обусловлена не только значимостью ВФСК «ГТО» в системе физической подготовки и проверки физических способностей граждан, но и необходимостью понимания и освоения оптимальных техник выполнения упражнений для эффективного развития мышечной силы и выносливости.

Предметом исследования являются особенности техники выполнения упражнений ВФСК «ГТО» сгибание-

разгибание рук в упоре лежа и в висе на низкой перекладине. Объектом исследования выступают методы и приемы, направленные на улучшение техники выполнения данных упражнений с целью достижения лучших результатов при прохождении нормативов.

## 1 ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

### 1.1 Техника и особенности физического упражнения, критерии её оценки

Техника физического упражнения представляет собой способ выполнения определенного движения или упражнения, обычно связанного с тренировкой и спортивной деятельностью. Она охватывает правильное выполнение движения, учитывая позицию тела, последовательность действий и эффективность упражнения для достижения определенной цели.

Критерии оценки техники физического упражнения могут включать в себя следующие аспекты:

1. Правильная позиция тела. Оценивается положение тела во время выполнения упражнения. Это включает правильную высоту, углы сгибания и расположение конечностей или туловища в зависимости от типа упражнения.
  2. Контроль движения. Оценивается способность управлять движением в течение выполнения упражнения. Это включает плавность, координацию и точность движений.
  3. Баланс и стабильность. Оценивается равновесие и устойчивость тела во время упражнения. Это важно для предотвращения травм и обеспечения эффективности выполнения упражнения.
  4. Амплитуда движений. Оценивается полный диапазон движения, необходимый для выполнения упражнения. Это включает гибкость и раскрытие полного потенциала движения [ГОСТ, 2007: 22].
  5. Эффективность и целевая направленность. Оценивается достижение поставленной цели упражнения или тренировки. Упражнение должно быть выполнено таким образом, чтобы достичь максимальной пользы или результата для здоровья, физической формы или спортивных достижений.
  6. Применение дыхания. Оценивается правильное использование дыхания во время выполнения упражнения. Это важный аспект для обеспечения эффективности движения и предотвращения травм [Тамарин, 2016: 197].
  7. Адаптация к индивидуальным особенностям. Оценивается способность участника упражнения адаптировать технику под свои физические особенности, что может включать гибкость, силу или другие индивидуальные факторы [Викторова, 2018: 84].
- Оценка техники физического упражнения играет важную роль в процессе тренировки и спортивной подготовке, поскольку правильная техника помогает предотвратить травмы, повысить эффективность тренировок и достичь лучших результатов в спортивной деятельности.

#### 1.1.1 Позиция тела

Правильная позиция тела при выполнении физических упражнений играет ключевую роль в эффективности тренировки и предотвращении возможных травм. Она может варьироваться в зависимости от конкретного упражнения или движения, но обычно включает в себя несколько общих принципов:

1. Выравнивание позвоночника. Сохранение нейтральной позиции позвоночника является основой для большинства упражнений. Это означает, что шея, спина и поясница должны быть выровнены в естественной позиции без избыточного изгиба или выпрямления.
2. Правильное положение головы. Голова должна быть приподнята и выровнена с позвоночником. Во время упражнения необходимо избегать сильного наклона головы вперед или назад.
3. Контроль плеч. Плечи должны быть опущены и расслаблены, без напряжения. Это помогает избежать излишнего напряжения в шее и спине.
4. Правильное положение бедер и таза. В большинстве случаев таз должен быть слегка приподнят и замкнут. Это помогает поддерживать правильное положение поясницы и участвует в формировании стабильной базы для упражнения.
5. Правильное положение ног. В зависимости от упражнения, ноги могут быть разной ширины или положения [Юдина, 2008: 29]. Однако важно следить за их расположением, чтобы обеспечить устойчивость и правильную механику движений.
6. Удержание корпуса. Акцент должен быть сделан на удержании корпуса – это означает активацию мышц кора (абдоминальных и поясничных мышц) для поддержания стабильности позвоночника и тела в целом.
7. Индивидуальные особенности. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого человека, такие как гибкость, сила и возможные ограничения. Оптимальная позиция тела может немного различаться для

каждого человека.

Тренеры и специалисты по физической подготовке обычно уделяют большое внимание обучению правильной технике выполнения упражнений, поскольку это является фундаментом для эффективной тренировки и снижения риска получения травм. Это позволяет человеку максимально использовать потенциал упражнения и достигнуть желаемых результатов.

#### 1.1.2 Контроль движения

Контроль движений играет важную роль в технике физических упражнений. Это понятие охватывает способность человека управлять и координировать своими движениями во время выполнения упражнения. Правильный контроль движений предоставляет ряд преимуществ, включая эффективность тренировок, уменьшение риска получения травм и улучшение результатов.

Контроль движений связан с точностью и плавностью выполнения каждого этапа упражнения. Это требует не только правильной позиции тела, но и активации правильных мышечных групп в нужное время. Когда человек осознанно управляет своими движениями, это помогает избежать ненужного напряжения в мышцах, что может привести к травмам или избыточному утомлению [Чернов, 2016: 121].

Для достижения хорошего контроля движений необходимо обратить внимание на следующие аспекты:

1. Координация. Это способность выполнения гармоничных и точных движений различными частями тела.

Например, это может быть согласованное движение рук и ног во время выполнения упражнения.

2. Точность. Достижение определенной точности в выполнении упражнения обеспечивает его эффективность и безопасность. Это может включать правильное позиционирование частей тела или удержание определенной траектории движения.

3. Скорость и плавность. Умение выполнять движения с различной скоростью и плавностью важно для контроля над упражнением. Это помогает избежать резких или нестабильных движений, что может увеличить риск получения травм.

4. Сознательность. Осознанность в процессе выполнения упражнения позволяет лучше контролировать движения и своё тело. Это включает в себя концентрацию на выполнении каждого шага упражнения и внимательное отслеживание своих движений.

5. Постепенность и прогрессия. Постепенное увеличение сложности или нагрузки помогает контролировать движения и адаптироваться к новым требованиям упражнения, избегая излишнего напряжения или перегрузки.

Контроль движений важен не только для спортсменов, но и для людей, занимающихся физическими упражнениями для поддержания здоровья. Он способствует эффективной тренировке, повышает осознанность своего тела и улучшает результаты тренировок. Тренировка контроля движений может требовать времени и практики, но она играет важную роль в достижении оптимальных результатов и профессионального роста в физической активности.

#### 1.1.3 Баланс и стабильность

Баланс и стабильность играют важную роль в правильной технике физических упражнений. Баланс относится к способности удерживать равновесие во время движения или упражнения, а стабильность связана с поддержанием устойчивой позиции тела.

Правильный баланс помогает предотвратить падения и травмы, обеспечивает точность выполнения движений и эффективность тренировок. Для развития баланса необходимо укреплять мышцы кора (абдоминальные и поясничные мышцы), которые поддерживают стабильность тела.

Стабильность обеспечивает уверенность во время упражнений и способствует правильной механике движений. Это важно не только для спортсменов, но и для людей, занимающихся физическими упражнениями для здоровья. Улучшение стабильности требует тренировки и укрепления мышц, участвующих в поддержании равновесия [Петров, Смирнова, 2017: 67].

Развитие баланса и стабильности способствует не только улучшению физической формы, но и снижению риска получения травм, а также повышению уверенности в повседневных движениях.

#### 1.1.4 Амплитуда движений

Амплитуда движений описывает полный диапазон движения, который способно выполнить человеческое тело в определенном упражнении или движении. Это включает в себя максимальный угол или длину, на которую может распространиться или сократиться конкретное движение.

Важность амплитуды движений состоит в раскрытии полного потенциала тела и мышц, что способствует улучшению гибкости и поддержанию здоровья суставов. Развитие широкой амплитуды движений помогает улучшить мобильность и предотвращает ограничения в движениях.

Тренировка с большей амплитудой движений способствует укреплению мышц на полном диапазоне

движения, что повышает их эффективность и способность выполнять разнообразные задачи. Это особенно важно во время упражнений, требующих гибкости, таких как растяжка или функциональные тренировки. Поддержание и развитие амплитуды движений помогает не только в физической подготовке, но и в повседневной жизни, позволяя выполнять различные задачи с большей свободой и уверенностью.

- 1 Викторова, Е.Н. Развитие физической подготовленности студентов-боксеров с использованием тренировочных упражнений ВФСК «ГТО» / Е.Н. Викторова // Физическая культура, спорт и здоровье нации: научно-методический журнал. – 2018. – №2 (30). – С. 83-85.
- 2 ГОСТ Р 52857-2007. Физическая подготовка и спортивная деятельность. Требования к квалификации и методике проведения спортивных соревнований. – Москва: Стандартинформ, 2007. – 43 с.
- 3 Григорьев, А.А. Особенности выполнения упражнения «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» / А.А. Григорьев // Физическая культура в школе. – 2005. – № 4. – С. 45-47.
- 4 Данильченко, В.Н. Особенности выполнения упражнения «сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине» / В.Н. Данильченко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 5. – С. 27-29.
- 5 Дьячков, В.А. Оптимизация подготовки спортсменов по баскетболу с использованием тренировочных упражнений ВФСК «ГТО» / В.А. Дьячков, Е.В. Петрова // Физическая культура и спорт в науке, преподавании и тренировке: сборник научных трудов. – 2016. – Т. 7, №2. – С. 69-73.
- 6 Звонарева, Т.С. Использование тренировочных упражнений ВФСК «ГТО» в физической подготовке баскетболистов / Т.С. Звонарева, Е.А. Скворцова // Научный ежегодник Института педагогики физической культуры и спорта. – 2017. – Вып. 14. – С. 55-59.
- 7 Иванов, А.А. Влияние уровня физической подготовленности на выполнение упражнений ВФСК «ГТО» / А.А. Иванов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №8. – С. 56-59.
- 8 Иванова, Н.А. Техника выполнения упражнения «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» / Н.А. Иванова, Ю.В. Третьякова // Физическая культура в школе. – 2010. – № 6. – С. 41-43.
- 9 Краснов, В.В. Физические упражнения на отработку силы и выносливости на основе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / В.В. Краснов // Физическое воспитание в школе. – 2020. – №1. – С. 45-47.
- 10 Мельников, Л.С. Методика обучения упражнению «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» у юных спортсменов / Л.С. Мельников // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 48-50.
- 11 Петров, С.В. Тренировочные упражнения ВФСК «ГТО» в развитии физической подготовленности студентов / С.В. Петров, И.С. Смирнова // Физическая культура, спорт и здоровье нации: научно-методический журнал. – 2017. – №3 (15). – С. 66-68.
- 12 Попов, В.А. Упражнение «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» и «сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине» в системе ГТО / В.А. Попов // Физическое воспитание студентов. – 2001. – № 2. – С. 45-46.
- 13 Савельева, А.В. Эффективность тренировочных упражнений ВФСК «ГТО» в формировании физической подготовленности учащихся / А.В. Савельева // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №6. – С. 77-80.
- 14 Сидоров, А.В. Сравнительные характеристики развития физических качеств у лиц различной специализации в упражнениях «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» и «сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине» / А.В. Сидоров // Вестник физической культуры и спорта. – 2013. – № 2. – С. 32- 34.
- 15 Тамарин, А.А. Методика физического воспитания / А.А. Тамарин. – Москва: Физкультура и спорт, 2016. – 300 с.
- 16 Чернов, В.Н. Формирование физической подготовленности баскетболистов с использованием тренировочных упражнений ВФСК «ГТО» / В.Н. Чернов // Физическая культура, спорт и здоровье нации: научно-методический журнал. – 2016. – №6 (18). – С. 119-122.
- 17 Шаповалов, П.В. Взаимосвязь качеств иных и физических способностей в упражнении «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» и «сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине» / П.В. Шаповалов // Физическая культура студентов. – 2011. – № 6. – С. 23-25.
- 18 Юдина, Т.И. Пути повышения достоверности оценки физической подготовленности учащихся по упражнению «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» / Т.И. Юдина // Физическая культура и спорт в школе. – 2008. – № 1. – С. 28-30.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/401442>