

Физическая культура

5 класс

Тема:

Упражнения

на гимнастических скамейках



Упражнения на гимнастических скамейках

Гимнастическая скамейка - массовый снаряд, который широко используется в практике физического воспитания.

Основные размеры: длина - 4 м, ширина - 24 см, высота - 30 см. Снизу укреплен продольный брусок шириной 10-12 см с распоркой на середине для прочности. Скамейка должна быть оснащена двумя металлическими крюками на торцевой части, которые дают возможность укреплять ее в наклонном положении на гимнастической стенке, что в свою очередь позволяет расширить круг упражнений. В последнее время скамейки выпускают без крюков, что значительно снижает эффективность ее использования, особенно в группе прикладных упражнений. Если крюки на скамейке отсутствуют, то их необходимо сделать самим.

Гимнастическую скамейку можно считать универсальным снарядом для развития физических качеств.

Упражнения на гимнастических скамейках

1. Совершенствование навыков равновесия-разнообразные

передвижения, особенно по нижней узкой части скамейки (бруску),

а также расхождения вдвоем, некоторые акробатические

упражнения.

2. Развитию скоростно-силовых качеств способствуют разнообразные прыжки со скамейки, на скамейку и через нее.

3. Для развития силы скамейка используется как отягощение (выполнение движений, связанных с подниманием, опусканием и удержанием скамейки). При этом упражнения разнообразны по содержанию и характеру напряжения мышц: одни получают статическую нагрузку (удержание скамейки), а другие - динамическую, с уступающим и преодолевающим характером мышечной работы.

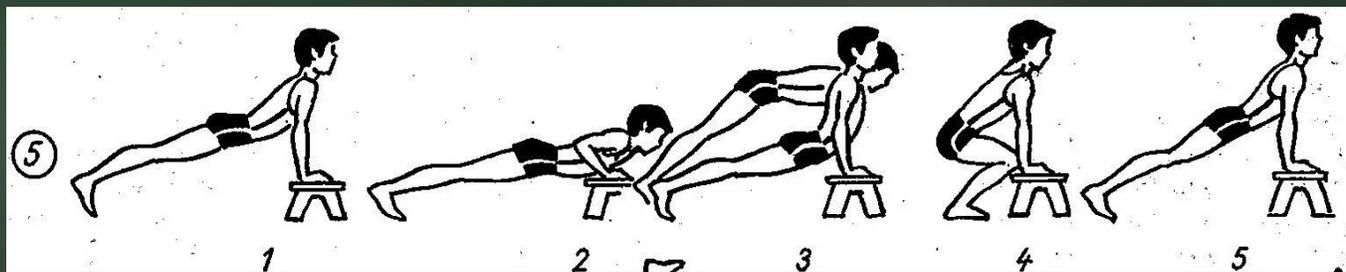
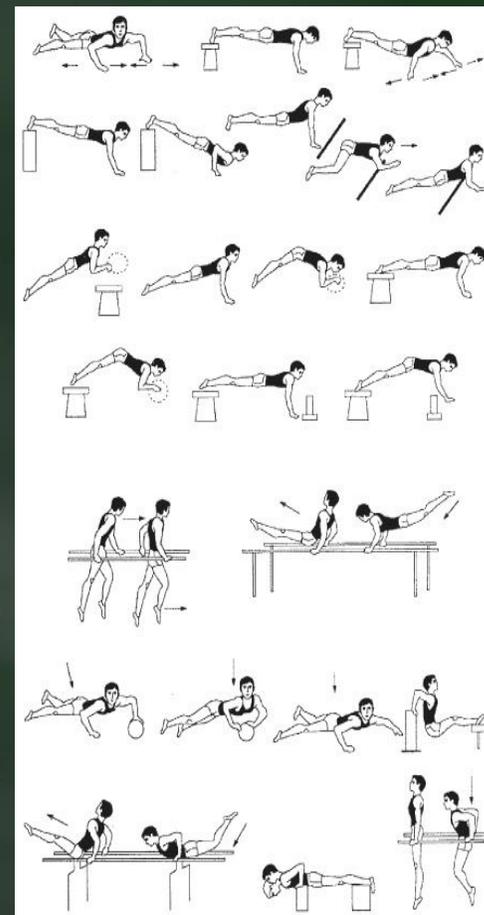
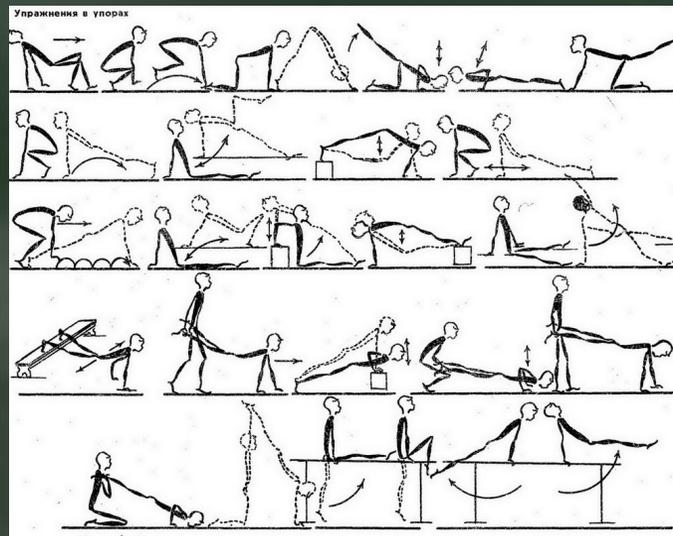
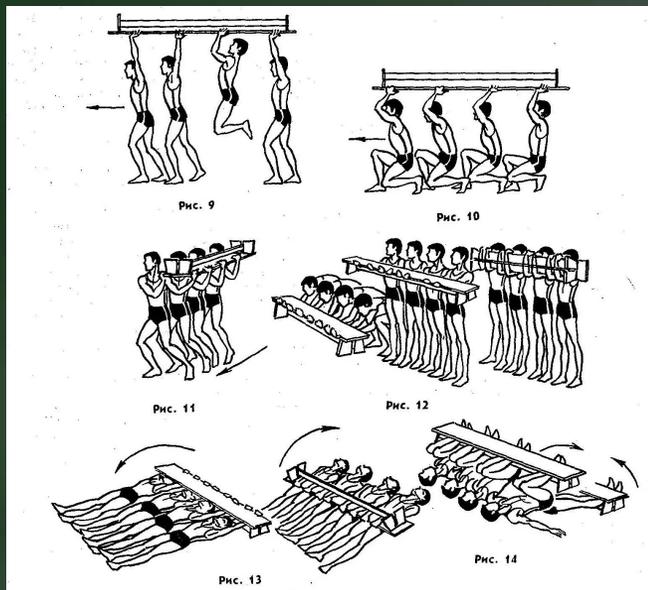
4. С помощью упражнений на гимнастической скамейке можно успешно развивать подвижность в суставах и растягивание мышц, что в целом обеспечивает необходимую гибкость.

5. Формированию правильной осанки способствуют специально подобранные упражнения типа смешанных упоров и др.

6. Групповые упражнения, особенно в сцеплении, развивают такие качества, как согласованность своих движений с движениями товарищей, распределение мышечных усилий и др.

7. Упражнения с использованием гимнастической скамейки не только способствуют развитию физических качеств, но и совершенствуют функции двигательного аппарата, т. е. значительно улучшают двигательную подготовку школьников.

Упражнения на гимнастических скамейках



Д/З

1. Составить комплекс из 10 упражнений на гимнастической скамейке.
2. Выполнять можете в документе word.

DariaGaraevaa@gmail.com