

Урок физкультуры с использованием нестандартных снарядов.

Не секрет, что современное подрастающее поколение значительно уступает в своем физическом развитии предыдущим поколениям. Причин для этого множество. И времени заняться укреплением своего здоровья у школьников практически нет. С учетом этого государство принимает некоторые меры для улучшения ситуации. Одна из них — увеличение количества уроков физической культуры в неделю до трех. Однако, с увеличением количества уроков появились трудности с залами и материальной базой. В настоящее время в спортивный зал приходят заниматься по 2 — 3 класса одновременно. И если у преподавателя нет достаточного количества снарядов, различного раздаточного инвентаря, — качество уроков значительно снижается, двигательная плотность урока падает. Поэтому мы пошли по пути создания всевозможных нестандартных снарядов и приспособлений, цель которых — обеспечить занимающихся достаточным количеством раздаточного мелкого инвентаря. Об одном изобретении речь пойдет в данной статье.

Универсальная перекладина.



Рисунок 1.

Универсальная перекладина состоит из двух частей: гриф и кронштейн.

Кронштейн с тремя гнездами крепится четырьмя болтами к вертикальной стойке гимнастической стенки.

Основанием кронштейна является металлическая пластина, длина которой составляет 60 см, ширина 10 см, толщина 1 см. Поперек пластины кронштейна приварены три трубы (гнезда), расстояние между которыми 10 см. В каждой трубе просверлено сквозное отверстие диаметром 10 мм, предназначенное для фиксации грифа в кронштейне. (Рисунок 2).



Рисунок 2.

Гриф изготовлен из металлической водопроводной трубы диаметром 32 — 36 мм. Длина трубы составляет около трех метров. На одном конце трубы просверлено сквозное отверстие диаметром 10 мм. Этот конец трубы вставляется в гнездо кронштейна и через совмещенные отверстия гнездо прочно фиксируется стальным штырем.

На другом конце трубы приварено кольцо, предназначенное для подвешивания грифа на крюк стенки. Все трубы (грифы) и кронштейны обозначены порядковыми номерами.

Для организации занятий надо перестроить класс по отделениям 4 -5 человек. При этом необходимо учитывать рост и подготовленность учеников.

Следующий этап — установка перекладин. Для этого двое занимающихся берут гриф и одним концом с отверстием вставляют его в гнездо кронштейна и закрепляют штырем. Перекладина установлена и готова к работе.

Перед тем, как приступить к выполнению упражнений, учитель проверяет прочность и сообщает тему урока.

Затем ученики одного отделения показывают упражнение и способ держания перекладины. Учитель напоминает о технике безопасности, и класс приступает к занятиям.

Для выполнения упражнений отделение строится в колонну по одному. Ученик впереди стоящий приступает к выполнению, а второй осуществляет страховку и помощь. Остальные 2 — 3 человека плечом и руками поддерживают свободный конец грифа. (Рисунки 3-7).

Ученик заканчивает упражнение, уходит в конец отделения и помогает держать перекладину, Страховующий приступает к выполнению задания. И так, сменяя друг друга, все учащиеся получают достаточно хорошую нагрузку и успешно усваивают программу. Хотелось бы отметить, что нагрузка на плечи учащихся невелика, так как основная часть тяжести тела уходит на кронштейн.

Преимущество универсальных перекладин заключается в том, что они быстро устанавливаются и быстро убираются, при хранении не загромождают зал (подвешены на крюках в углу зала).



Рисунок 3.



Рисунок 4.



Рисунок 5.



Рисунок 6.



Рисунок 7.

Гриф можно использовать для общеразвивающих упражнений и для развития силы (Рисунки 8 и 9).



Рисунок 8

Во время выполнения упражнений все ученики активно заняты уроком, что значительно способствует хорошей дисциплине. За многие годы работы на данных перекладинах травм не наблюдалось.



Рисунок 9.

Хотелось бы перечислить те упражнения, которые свободно выполняются на данных снарядах и доступны всем детям:

Вис стоя, вис присев, вис лежа сзади, вис лежа боком, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис завесом одной ногой, вис на подколенках, вис прогнувшись ноги врозь.

Переходы из виса толчком двух-упор, упор и поворот на 180 градусов. Из упора опускание силой вперед до виса присев. Переворот в упор толчком одной и махом другой. Переворот толчком двух ног. Переворот силой ит.д.

Учителя физической культуры школы № 538
Кировского района
Санкт – петербурга
Девицкий Георгий Иванович
Нестерова Елена Георгиевна

2013 год