



Департамент Образования

Администрация Города Нижнего Новгорода

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Школа с углубленным изучением отдельных предметов

№ 183 имени Р.Алексеева»

Методическая разработка

**«Использование метода круговой тренировки для развития
двигательных качеств обучающихся на уроках физической культуры»**

Ильина С.Г.

Нижний Новгород

Актуальность темы: В соответствии с Законом «Об Образовании» здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Приоритетный национальный проект «Образование», который является одним из важнейших и знаменательных событий государственного масштаба– стал толчком для развития и реформирования системы образования. Он объявил здоровьесбережение одним из приоритетных направлений деятельности. Таким образом, сохранение и укрепление здоровья школьников объявлено актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности. Родители делают нам для своих ребят такой же заказ. Для решения этой задачи нужны эффективные методы преподавания.

Тема исследования: Поиск эффективных форм преподавания.

Цель исследования: Обосновать целесообразность применения метода круговой тренировки на уроках физической культуры с целью сохранения и укрепления здоровья школьника.

Предмет исследования: Метод круговой тренировки для развития двигательных качеств.

Исследуемая проблема: «В чём преимущества метода круговой тренировки?»

Гипотеза исследования: Метод круговой тренировки – один из наиболее продуктивных, для решения всех задач на уроке – и оздоровительных, и общеобразовательных и воспитательных.

Цель и гипотеза исследования определили постановку следующих задач:

1. Через анализ работы по теме, определить эффективность применения метода круговой тренировки для развития двигательных качеств школьника.
2. Раскрыть сущность того, что главная задача учителя, это не спорт высших достижений учащихся, а содействие развитию двигательных

качеств ребёнка и посредством этого укрепление его здоровья. Учить, развивая, а не развивать обучая!

1. Информация об опыте

1.1. Условия возникновения опыта.

Не секрет, что современная жизнь требует улучшения физической подготовленности подрастающего поколения. Начиная свою педагогическую деятельность я впервые столкнулась с объективными трудностями, характерными для большинства школ города, да и страны в целом: переполненные классы, учёба в две смены, одновременные занятия в спортивном зале двух, а то и трёх классов различных возрастов, отсутствие достаточного финансирования, что существенно сказывалось на материальной базе школы. В последние годы к этому добавилось резкое снижение уровня здоровья подрастающего поколения, проявились как факторы ухудшения экологической обстановки, так и факторы экономические. Достаточно посмотреть на количество учеников, которые имеют различные ограничения к занятиям физической культурой или полностью освобождены от уроков. Заболевания самые разные – от ограничений по зрению до астмы и сахарного диабета. На фоне таких удручающих факторов как никогда остро встаёт вопрос о правильном планировании, проведении и дополнительных нагрузках на уроках. В свете этих проблем у меня возникла необходимость возможности получения каждым ребёнком оптимальной нагрузки. В этих целях я обратилась к методике круговой тренировки, которую очень плотно изучала ещё, будучи действующим спортсменом. Немного видоизменив и дополнив, я постаралась применить этот опыт в школе.

1.2. Актуальность опыта.

Применение метода круговой тренировки на уроке способствует росту охвата учеников разнообразной и целенаправленной работой с учётом индивидуального подхода к каждому ученику в зависимости от достигнутого

им уровня физического развития. Упражнения комплексов круговой тренировки, как правило, хорошо увязываются с материалом уроков, учебных тем, способствуя не только общему и физическому развитию школьников, но и успешному освоению ими всех разделов учебной программы. Конкретная направленность круговой тренировки, комплекс включаемых в неё упражнений, дозирование нагрузки и другие черты методики зависят от возрастных особенностей учащихся, уровня их подготовленности и не требуют наличия большого пространства и специального инвентаря. Данный опыт в полной мере способствует решению здоровьесберегающей функции на уроках физической культуры: воспитывать здоровых, социально защищённых, гармонично развитых граждан своей страны, способных решать на современном уровне все поставленные перед ними задачи. Свою систему работы по здоровьесбережению школьников представляю в таблице (Приложение 1).

1.3. Длительность работы над опытом.

Методы круговой тренировки на уроках физической культуры в практике своей работы я применяю практически с самого начала своей педагогической деятельности. Первоначально это были отдельные упражнения для развития физических качеств (быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, сила), затем, по мере практических наработок, составлялись комплексы упражнений для развития и совершенствования их комплексных проявлений (скоростно– силовые качества). Учащимся такие уроки нравились. Видя, что уроки с использованием круговой тренировки интересны для учащихся, я стала добавлять в упражнения элементы спортивных игр (волейбола, футбола и баскетбола), а в дальнейшем стала использовать метод круговой тренировки на открытой площадке при изучении раздела «лёгкая атлетика». Уроки стали разнообразнее и интереснее.

1.4. Диапазон опыта.

Форма организации занятий по системе "Круговая тренировка" находит применение на уроках физической культуры, на занятиях групп волейбола, в тренировке юных спортсменов. Эффективность такой формы заключается в значительном повышении моторной плотности уроков, воспитании у учащихся умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, в развитии физических качеств и повышении работоспособности учащихся. Занятиями по методике круговой тренировки на уроках физической культуры я охватываю практически весь контингент школьников, начиная с учащихся среднего звена и заканчивая выпускниками. В зависимости от возраста и подготовленности занимающихся строго подбираю и дозирую комплексы упражнений, количество повторений, время выполнения и интервалы отдыха между упражнениями.

2. Технология опыта.

Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного пространства и жёсткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому, в комплексы круговой тренировки я ввожу физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы, это способствует совершенствованию умений и навыков, входящих в учебный материал. Использование же их в полной мере способствует выполнению изученных упражнений в различных условиях, приближённых к жизненным, что имеет очень важное значение.

В основе традиционной круговой тренировки лежит поточный метод: класс делится на подгруппы по числу станций, группы разводятся на «свои» станции и, после выполнения упражнений, переходят на следующую станцию по определённой последовательности. Учитывая трудности с материальной базой, перенасыщенными классами, на ограниченном

пространстве спортивного зала использую фронтальный метод организации круговой тренировки, когда одно упражнение выполняется сразу всеми одновременно. Это значительно повышает эффективность работы и упрощает контроль над выполнением упражнений и дифференцировкой отдыха.

При составлении комплексов упражнений соблюдаю простоту, доступность, отсутствие страховки. Упражнения подбираю технически не сложные, не требующие помощи, ориентируюсь на те упражнения, которые рекомендуются в программе по физической культуре, дополняя и усложняя их в зависимости от подготовленности учащихся. Я использую хорошо усвоенные движения, чтобы на разучивание их не требовалось дополнительного времени. Мною разработаны комплексы упражнений на все основные группы мышц, которые были одобрены на заседании районного методического объединения (Приложение 2).

На первых занятиях с применением метода круговой тренировки заполняем индивидуальную карточку учёта спортивных достижений и данных физического здоровья – «Листок здоровья школьника». Это новая форма организации здоровьесберегающей деятельности, содержащая данные о состоянии здоровья школьника и направленная на охрану и укрепление здоровья ребёнка, на формирование у него мотивации на здоровый образ жизни с раннего школьного возраста. Работа с листком доступна и не лишает творчества (Приложение 3).

Если в классе есть ученики, которые по своим физическим способностям и возможностям значительно опережают сверстников, то для них я готовлю несколько дополнительных упражнений или кругов (серий). Это повышает интерес, создаёт соревновательную обстановку, вырабатывает спортивные качества.

Круговая тренировка может включать элемент состязания, основанный на создании ситуации успеха. В данном случае я сопоставляю не абсолютный результат, а увеличение объёма и других показателей самой тренировочной

работы. Например, кто больше увеличит число повторений за одинаковое время, кто меньше затратит времени на установленное число повторений. Это позволяет любому ученику испытать радость успеха, укрепляет веру в возможность достижения более высоких результатов.

При составлении комплексов круговой тренировки я стараюсь на разных «станциях» вовлекать в работу различные мышечные группы.

Схематично это можно показать так:



На одну и ту же группу мышц можно воздействовать несколькими различными упражнениями. Подбор упражнений предполагает соблюдение разнообразия и последовательности в нагрузке на разные группы мышц и системы организма. Таким образом, основные мышечные группы получают нагрузку, которая изменяется на каждой станции, и в то время, когда одна группа мышц получает импульс для развития, другая – активно отдыхает.

Круговая тренировка входит в учебный процесс как эффективная форма организации физической подготовки. Используя её, я добиваюсь большей степени физического воздействия на занимающихся, что связано со значительным расходом сил, утомлением учащихся.

3. Результативность опыта.

Результативность опыта моей работы можно выявить по следующим критериям:

- моторная плотность урока;
- результаты тестирования школьников с целью выявления уровня развития двигательных качеств;

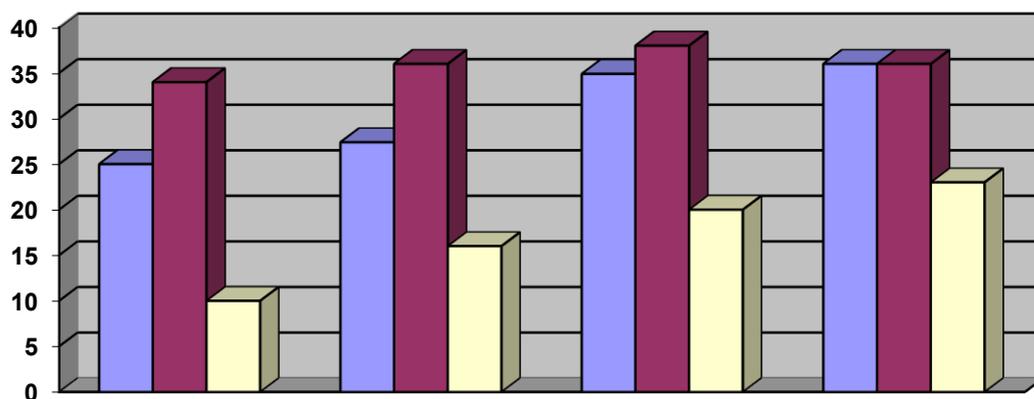
-степень сохранения здоровья учащихся по возрастным и физиологическим особенностям.

Проведённые мною педагогические эксперименты по замерам хронометража урока показали, что моторная плотность уроков с применением комплексов круговой тренировки достигает 70– 80 %, в то время как на обычных уроках она не превышает 50 %. Тестирование, проводимое мной в начале и конце каждого года обучения, а также в течение всего учебного года подтверждает правильность одного из диалектических законов "О переходе количества в качество". Для примера взята параллель 5 классов на начало 2018 года, показана динамика роста физической подготовленности на конец 2019 учебного года (Приложение 4).

Действительно, у ребят, которые регулярно занимались на уроках по методу круговой тренировки, занимались в кружке по волейболу, резко улучшились результаты, практически по всем основным контрольным нормативам, предусмотренным комплексной программой по физической культуре.

Однако, круговую тренировку, несмотря на её достоинства, нельзя рассматривать как универсальную форму работы. Она должна применяться в сочетании с другими формами и методами организации занятий, а на отдельных занятиях ей отводится не всё время, а лишь его часть.

Удалось вовлечь в спортивную работу подавляющее большинство школьников, сделать для них занятия физической культурой жизненной потребностью. Об этом говорят следующие результаты: количество детей, занимающихся спортом:



Одним из важнейших критериев результативности опыта моей работы является показатели сохранения здоровья школьников

Мониторинг показателей по физическому здоровью детей, проведенный медицинским работником школы, показал, что учащиеся имеющие оптимальную физическую нагрузку на уроках физической культуры под непосредственным руководством специалиста, снизился порог соматических заболеваний и уменьшилось число случаев рецидивов хронических заболеваний, а у 95% школьников стабилизировались показатели здоровья.

Вывод

Метод круговой тренировки позволяет обеспечить высокую общую и моторную плотность урока, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует участие занимающихся в учебном процессе, создает условия для сохранения и укрепления здоровья школьников. Нужна планомерная, систематическая работа, в использовании здоровьесберегающих технологий в школе с целью сохранения здоровья ребенка и результат не заставит себя ждать.

4. Список использованных источников.

1. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся.– Киев 1988
2. Волков Л. В. Методика воспитания физических способностей школьников. – Киев, 1989.
3. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. ФиС. 1987.
4. Матвеев Л. П. Введение в теорию физической культуры. – ФиС. 1993.
5. Гуревич И. Н. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Минск, 1990.
6. Гулаговский А. Ф. Развитие двигательных качеств у школьников – Минск, 1988.

7. Погадаев Г. И. Вопросы по физической культуре для подготовки к итоговой аттестации выпускников общеобразовательных учреждений. – Москва, 2005.
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Экзаменационные вопросы и ответы. – Москва, 2005.
9. Физическая культура в школе. Ж. 2003– 2006гг.
10. Спорт в школе. //Приложение к газете 1 сентября. 2004– 2006гг.

Приложение 1

Уровень физической подготовленности Девочки, 5 класс, сентябрь 2018 год

Контрольный уровень	Прыжок в длину с места				Челночный бег 4 по 9 м				Прыжки через скакалку за 1 мин				Наклон вперед				Сгибание, разгибание рук в упоре лежа			
	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2
Оценка	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2
%	24	29	41	6	10	21	49	20	35	39	24	5	18	23	29	10	14	18	20	0

Уровень физической подготовленности Девочки, 5 класс, май 2019 год

Контрольный уровень	Прыжок в длину с места				Челночный бег 4 по 9 м				Прыжки через скакалку за 1 мин				Наклон вперед				Сгибание, разгибание рук в упоре лежа			
	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2
Оценка	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2
%	6	25	50	4	16	30	46	0	39	35	25	1	18	26	37	3	16	20	25	0

Уровень физической подготовленности Мальчики, 5 класс, сентябрь 2018 год

Контрольный уровень	Прыжок в длину с места				Челночный бег 4 по 9 м				Подтягивание				Наклон вперед				Прыжки через скакалку за 1 мин			
	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2
Оценка	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2
%	48	37	10	5	69	23	5	3	42	18	16	24	50	29	13	8	29	23	12	5

Уровень физической подготовленности Мальчики, 5 класс, май 2019 год

Контрольный уровень	Прыжок в длину с места				Челночный бег 4 по 9 м				Подтягивание				Наклон вперед				Прыжки через скакалку за 1 мин			
	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2
Оценка	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2
%	44	31	25	0	40	38	20	2	30	20	27	23	51	22	27	0	35	30	15	0

**Система работы по здоровьесбережению школьников
на уроках физической культуры**



Приложение 3.

Листок здоровья ученика на 2018– 2019 учебный год.

Ф.И. Калтаева Ульяна

Медицинская группа основная

Показатель		Единицы измерения	Класс	
			Сентябрь	Май
Рост		см	143	145
Масса тела		кг	47	45
Окружность грудной клетки		см		
Частота сердечных сокращений	в покое	уд/мин	66	70
	после 20 приседаний	уд/мин	120	110
Тестовые упражнения				
Бег 30м		сек	6.21	6.00
Подтягивание, отжимание		раз	0	1
Подъём туловища за 30с		раз	25	25
Прыжки в длину с места		см	205	209
Бег 1000 м		мин,с	4.24	4.12
Прыжки через скакалку		раз	175	185
Челночный бег 3 по 10 м		мин,с	8.00	7.69

Рекомендации учителя: В период учебного года произошло качественное улучшение физических показателей здоровья, на фоне увеличения роста понизилась масса тела благодаря занятиям физической культурой. Увеличились физические показатели, в следующем учебном году продолжать работу над развитием силы рук и стараться добиться лучших результатов.

Тесты для комплексного измерения двигательной подготовленности

Измерение гибкости:

Испытуемый, стоя на подставке высотой 30– 40 см., ноги вместе выполняет наклон вперёд и касается отметки сантиметровой шкалы, поза должна сохраняться в течение 2 с. с выпрямленными ногами. Результат ниже нулевой отметки оценивается в сантиметрах со знаком "+", "–".

Измерение быстроты:

Предлагаются дистанции 30 м., 60м.

Измерение «взрывной» силы:

Бег 30м. из низкого старта. Из двух попыток регистрируется лучшая.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Сидя на полу ноги врозь метание набивного мяча весом 1кг. двумя руками из– за головы.

Измерение динамической выносливости:

Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (девушки – на скамейке).

Подтягивание на перекладине (девушки – на низкой).

Приседание на левой (правой), правая (левая) вперёд.

Наклоны назад, сидя на гимнастической скамейке, руки за голову, ноги закреплены.

Измерение анаэробной (скоростной) выносливости:

Предлагаются дистанции 500м. (девушки), 1000 м.(юноши).

Измерение аэробной (общей) выносливости:

Предлагаются дистанции 2000м. (девушки), 3000 м.(юноши).

Результаты тестирований вносятся в карточку учёта индивидуальных спортивных достижений.

Наименование контрольного упражнения	Дата выполнения	Дата выполнения	Дата выполнения	Прирост результата %

Комплекс упражнений, используемый при прохождении раздела программы «Волейбол»

Количество и продолжительность выполнения упражнений определяется полом, возрастом и уровнем физической подготовленности учащихся.

1– я станция. Прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.

2– я станция. Верхняя передача волейбольного мяча в стену на высоту 2,5–3,0 м.

3– я станция. Из низкого приседа прыжки с продвижением вперед.

4– я станция. Стоя в 1 м от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием и возвращением в и.п.

5– я станция. Стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч, прогибание в грудном отделе позвоночника с отведением рук вверх – назад за счет поочередного выпада вперед.

6– я станция. Подбрасывание волейбольного мяча одной рукой над головой, затем верхняя подача в стену другой рукой с последующей ловлей мяча и повторением упражнения.

7– я станция. Стоя, руки за головой, сед, перекат назад на спину с последующим возвращением в и.п.

8– я станция. Нижняя передача волейбольного мяча в стену.

9– я станция. Из о.с., не отрывая ног от пола и не сгибая коленей, упор стоя, перевод в упор лежа с последующим возвращением в и.п.

10– я станция. Верхняя передача волейбольного мяча над головой стоя на месте и во время передвижения по площадке.

Приложение 6

Комплекс упражнений для скоростно– силовой подготовки, развития быстроты движений, используемый при прохождении раздела программы «Легкая атлетика» на спортивной площадке:

1– я станция. Стоя лицом к возвышенности продольно. Толчком обеих ног последовательное перепрыгивание возвышенности.

2– я станция. В парах, взявшись за руки друг друга. Поднимание прямых ног назад.

3– я станция. Стоя левым боком к возвышенности. Махом одной, толчком другой прыжок «пируэтом» через возвышенность с опорой на обе руки.

4– я станция. И.п. – упор стоя на брусьях. 1–3 – упор углом; 4 – и.п.

5– я станция. Опорный прыжок «согнув ноги» через возвышенность продольно.

6– я станция. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на возвышенности.

7– я станция. Стоя боком к возвышенности продольно, ближняя рука на возвышенности. Разноименный мах ближней ногой.

8– я станция. Стоя в упоре лицом к возвышенности продольно. Бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре.

9– я станция. Впрыгивание с 3–5 шагов разбега на возвышенность с приземлением на согнутую толчковую ногу.

10– я станция. Бег по восьмерке с обеганием стоек.

Комплекс упражнений, используемых при прохождении раздела программы «Баскетбол»

- 1– я станция. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте вокруг 4 стоек.
- 2– я станция. Вращение мяча вокруг туловища на месте или в движении.
- 3– я станция. Стоя лицом к скамейке. Впрыгивание на скамейку и спрыгивание с нее с последующим поворотом на 180°.
- 4– я станция. В парах. Первый, выполняет передачу мяча сверху, второй, передачу мяча с отскоком от пола.
- 5– я станция. Упор, сидя на скамейке продольно, мяч зажат ступнями. 1 – согнуть ноги; 2 – сед углом; 3 – согнуть ноги; 4 – и.п.
- 6– я станция. Бросок мяча в кольцо из-под щита под углом 45 гр.
- 7– я станция. Стоя ноги врозь. Передача мяча из руки в руку вокруг туловища, по восьмерке между ног.
- 8– я станция. Упор, лежа на скамейке, руки на снаряде. 1 – сгибая руки, мах левой назад; 2 – и.п.; 3–4 – то же правой ногой.
- 9– я станция. Стоя на полу. Бросок мяча из– за спины через голову и ловля его перед собой.
- 10– я станция. Прыжки со скакалкой.

Приложение 8

Комплекс упражнений для развития скоростно – силовой подготовки, силовой выносливости при прохождении раздела программы «Гимнастика»

1–я станция. Поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.

2–я станция. Прыжки через скакалку поочередно на правой (левой) ноге.

3–я станция. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

4–я станция. Прыжки боком через набивные мячи.

5–я станция. Выпрыгивание вверх из низкого приседа.

6–я станция. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на гимнастическом мате.

7–я станция. Из упора сидя на скамейке, отжимания «сзади».

8–я станция. Поднимание и опускание прямых ног из положения, лежа на гимнастическом мате.

9–я станция. Прыжки со сменой ног с опорой на скамейку.

10–я станция. Из положения стоя руки вверх. В руках держать набивной мяч.

1 – наклон вперед; положить мяч на пол; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вперед, взять мяч, 4 – и.п.

Приложение 9

Комплекс упражнений для развития скоростно–силовой подготовки, быстроты движений, используемый при прохождении раздела программы «Футбол» на спортивной площадке:

Дистанция выполнения всех станций -10 метров. На каждой станции выполняют упражнения по два ученика, расстояние между ними 5 метров.

1 –я станция. В приседе прыжки вперед, назад в стороны.

2 –я станция. Бег с ускорением до футбольного мяча, выполнить имитацию удара по мячу серединой стопы, обратно семенящий бег.

3 –я станция. Бег с ведением мяча змейкой между конусами.

4 –я станция. Бег спиной вперед, через каждые три метра, поворот в обратную сторону, и ускорение.

5 –я станция. Бег на месте с высоким подниманием бедра выполнять максимально быстро).

6 – я станция. В парах. Передача мяча между конусами с продвижением вперед.

7 –я станция. Передвижение прыжками влево, вправо

8 –я станция. Бег с наступанием на каждую точку, нанесенную на дистанции.

9 –я станция. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди.

10 –я станция. Жонглирование мячом стоя на месте.

Система упражнений, используемых на уроках по системе круговой тренировки

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- 1) Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа.
- 2) Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа на скамейке.
- 3) Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа с акцентом на правую (левую).
- 4) Сгибание – разгибание рук в упоре сидя сзади на скамейке.
- 5) Подтягивание на высокой, низкой перекладине.

Упражнения для мышц ног:

- 1) Выпрыгивание вверх из упора – присев, руки вверх.
- 2) Выпрыгивание с подтягиванием колен к груди.
- 3) Прыжки на одной с подтягиванием колен к груди с продвижением вперёд.
- 4) Прыжки с продвижением вперёд из упора присев.
- 5) Прыжки с продвижением из упора присев, спиной вперёд.
- 6) Прыжки через скамейку боком с продвижением вперёд.
- 7) Прыжки на скамейку, ноги врозь скамейка между, с продвижением вперёд.
- 8) Правая (левая) на скамейке, прыжки со сменой мест ног.
- 9) Приседания на одной, другая вперёд, с помощью.
- 10) Прыжки в шаге (многоскоки).

Упражнения для мышц спины:

- 1) Отведение прямых ног назад из виса на гимнастической лестнице лицом к стене, держать 2– 3 с.
- 2) Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на скамейке лицом вниз на бёдрах, руки за головой, ноги закреплены.
- 3) Отведение назад прямых рук и ног из положения лёжа на животе на гимнастическом мате, руки вверх, держать 2– 3 с.
- 4) Отведение прямых ног назад прогнувшись из положения лёжа на животе на гимнастическом коне.
- 5) Тяга скамейки спиной из положения наклон вперёд, руки прямые держат скамейку.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- 1) Вис на гимнастической лестнице, поднимание прямых ног до угла 90 гр.
- 2) Вис на гимнастической лестнице, поднимание ног до касания рук.
- 3) Вис на гимнастической лестнице, поднимание согнутых коленях ног до угла 90 гр.
- 4) Поднимание – опускание туловища из положения сидя на скамейке, ноги закреплены, руки за головой.
- 5) Сидя на скамейке упор сзади, ноги врозь скамейка параллельно, поднимание – опускание прямых ног до касания над скамейкой.

- 6) Сидя на скамейке упор сзади, ноги вместе справа, перенос прямых ног через скамейку.
- 7) Сидя на скамейке упор сзади, ноги согнуты, скамейка параллельно, сгибание – выпрямление ног.
- 8) Лёжа на спине на гимнастическом мате, руки вверх, одновременное поднятие прямых рук и ног до касания.
- 9) Лёжа на спине на гимнастическом мате, руки вдоль туловища, поднятия прямых ног до касания пола за головой.