

Физкультурно-спортивный комплекс “ГТО” – это набор дополнительных спортивных испытаний, сдать которые могут как школьники, так и взрослые. Золотой, серебряный или бронзовый знак отличия может стать не только приметным трофеем на полке или поводом для гордости.

Норматива ГТО «Поднимание туловища из положения лёжа на спине».

Исходное положение: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание выполняется парно. Поочередно один из партнёров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Скакалка для ребенка – это не просто спорт, но еще и развлечение. Как известно, сердце должно работать активно в течение всей жизни. Чтобы у ребенка в будущем не было проблем с сердечнососудистой системой, нужно приучать его регулярно заниматься спортом. И скалка при этом отличное начало для тренировок. У детского спорта на скакалке есть некоторые условия:

1. Ребенку нужно сосредоточиться на том, чем он занимается;
2. Скакалка должна иметь оптимальную длину, не слишком длинную, не слишком короткую;
3. Комната должна быть достаточно просторной для того, чтобы прыгать на скакалке;
4. У ребенка должен быть позитивный настрой. Нужно его подбадривать, чтобы он не сдавался. Детям следует понимать, что от каждой доведенной до конца тренировки, они обеспечивают себе крепкое здоровье;
5. Тренировки должны начинаться с самого простого – простых прыжков;
6. Можно воспользоваться услугами специалиста по детской физкультуре, который разработает правильную методику тренировок специально для вашего ребенка.

Польза прыжков на скакалке

Заботливого и ответственного родителя зачастую интересует, почему ребенку, только открывающему для себя мир спорта, стоит начинать тренировки именно со скакалки? Чем она так особенна? Споры нет, эти занятия приносят колоссальную пользу! В частности они:

- Улучшают координацию;

Пожалуй, одна из самых важных польз прыжков со скакалкой – это улучшение координации тела. В процессе прыжков отмечается участие очень многих мышц тела ребенка. Маленький спортсмен проще вырабатывает гармонию со своим телом, что способствует повышению нагрузки тренировок. Если ребенок занимается прыжками со скакалкой, он значительно легче справится с другими, более сложными упражнениями. В это время происходит укрепление костного аппарата, что тоже очень важно для маленького организма. В особенности это важно в том случае, если он пострадал от лекарств или был вынужден лежать в больнице.

- Борются с лишним весом;

Прыжками со скакалкой стоит заниматься детям, страдающим от избытка веса. Похудением, к сожалению, обеспокоены сегодня не только взрослые люди. Упражнения со скакалкой сперва могут показаться довольно легкими, но на самом деле организм затрачивает довольно много энергии, чтобы их провести. Ребенок с помощью прыжков должен удерживать и подталкивать свое тело, что помогает быстро и эффективно худеть. Такие занятия не вредны организмам, напротив, они способствуют укреплению здоровья. И об очевидности пользы стоит отметить, ведь похудение происходит с удовольствием. Постепенно юный спортсмен втянется в режим и тогда он более интенсивно начнет худеть, когда все группы мышц будут подключены, а упражнения усложнены.

- Тренируют сердце;

Прыжки со скакалкой полезны еще и тем, что они помогают развивать сердечно-сосудистую систему. Каждый прекрасно понимает, что столь важному органу, как сердце, нужно обеспечить уход уже с раннего детства, а потому стоит уделить тренировкам особое внимание. Маленькое сердечко запасается выносливостью, поскольку при тренировках происходит прокачка большого объема крови, что оказывает благотворное влияние на физическое состояние организма в целом. Но, нужно быть крайне внимательным, если изначально у сердца есть проблемы, то прыжки наоборот могут навредить ему. Стоит проконсультироваться с кардиологом.

- Исправляют осанку;

Очень важное достоинство упражнений со скакалкой – коррекция осанки! У некоторых деток уже с детства начинаются с этим проблемы, могут отмечаться боли в спине. Из-за длительного пребывания за компьютером, кривой спины во время выполнения домашних задания страдает позвоночник ребенка. При занятиях прыжками на скакалке, спина получает не такую большую нагрузку, а вот результаты получаются колоссальные. Снова стоит отметить, что при изначальных серьезных проблемах с позвоночником нужно отказаться даже от малейших физических нагрузок. Пройдите консультацию с врачом, чтобы не навредить здоровью ребенка.



