

Урок №44

Комплекс силових та акробатичних вправ на уроках фізичної культури.

На заняттях фізичної культури значна увага має приділятися техніці виконання базових **атлетичних вправ з пауерліфтингу**.

Базові вправи – вправи з граничними або близькими до них обтяженнями, які виконуються двома руками із залученням до роботи найбільших м'язів тулуба, з напрямом руху тулуба вгору. Перед виконанням базових вправ проводиться розминка: бігові вправи, загально розвивальні вправи, вправи силового навантаження з гантелями для жінок і з млинцями для чоловіків, статичні та динамічні вправи Планка.

В основі навчального заняття покладені принципи ефективного тренування:

- Принцип перший. На тренуванні достатньо виконувати тільки базові вправи.
- Принцип другий. Присідання зі штангою або грифом і жим лежачи на горизонтальній лаві виконують двічі на тиждень. Станову тягу робити один раз на тиждень.
- Принцип третій. Підходів до "відказу" не повинно бути.
- Принцип четвертий. Ніяких "проходів"!
- Принцип п'ятий. До и Після: розминка и заминка.
- Принцип шостий. „Краще менше, але якісно”.

Базових вправ всього три:

- це присідання зі штангою на плечах,
- жим лежачи на горизонтальній лаві,
- станова тяга.

Ці вправи залучають найбільші групи м'язів. При **присіданнях** працюють ноги, спина і багато мілких м'язів, які підтримують рівновагу. Під час виконання **жиму лежачи** працюють груди, біцепс, трицепс і найширші м'язи спини і плечей, прес. В **становій тязі** працює спина, сідниці, ноги, біцепс, плечі, прес, м'язи трапеції, м'язи ший і передпліччя. Базові вправи навантажують всі м'язи тіла. Всі ці вправи виконують на змаганнях з пауерліфтингу і під час здачі контрольних нормативів з силового триборства.

Присідання зі штангою на плечах і жим лежачи на горизонтальній лаві виконують двічі на тиждень, а станову тягу – один раз на тиждень. На кожному занятті приділяють увагу техніці виконання однієї базової вправи. Виконання багатьох вправ на одному занятті забирає сили, час і відволікає від досягнення цілі – підвищити результати в базових вправах. При виконанні цих вправ залучені всі групи м'язів, мускулатура стає міцною і жінки не хвилюються за свою фігуру.

Альтернативні вправи виконують за умови, що вони називаються базовими якщо за станом здоров'я не можна виконувати присідання, то виконують жим ногами; замість жиму лежачи на горизонтальній лаві виконують згинання та розгинання рук на паралельних брусах з вагою на поясі; нахили зі штангою на плечах, або підтягування з вагою на поясі замінюють станову тягу. При виконанні альтернативних вправ в першу чергу звертають увагу на техніку виконання жиму ногами, на техніку виконання згинання та розгинання рук на паралельних брусах з вагою на поясі, на техніку виконання нахилів зі штангою на плечах, або підтягувань з вагою на поясі.

Станову тягу виконують один раз на тиждень, тому що м'язи найбільші і вони найдовше відновлюються. Техніку станової тяги починають вивчати через місяць навчальних занять після вивчення техніки присідань зі штангою, коли зміцніють ноги і спина. озтягнення втомлених, відпрацьованих м'язів в кінці заняття дозволяє розслабити м'язи і надати їм відпочинок. Після присідань виконують розтягування чотирьохголового м'яза стегна, після жиму лежачи – м'язів грудей, після тяги м'язів спини.

Акробатичні вправи:

а) Хлопці:

- стійка на руках (з допомогою);
- переворот у сторону;
- довгий перекид уперед;
- перекид уперед;
- стійка на голові і руках;
- перехід в упор присівши;
- перекид назад .

б) Дівчата:

- «міст» нахилом назад з допомогою;
- переворот у сторону; упор присівши;
- перекид назад;
- перекатом назад стійки на лопатках;
- поворотом праворуч (ліворуч) перехід в упор присівши;
- перекид уперед;
- о.с.

Комплекс вправ які варто застосувати для уроків з атлетизму загальної підготовки.

1. Підтягування на перекладині широким хватом. Підтягування до торкання шиєю, 5-х максимально.
2. Лежачи на лаві, штангу вперед. Під лопатки підкласти м'який валик. Опускати штангу за голову, згинаючи руки в ліктьових суглобах, 4X8.
3. Лежачи на похилій дошці, гантелі вперед. Розведення рук в сторони, 4X8.
4. Стійка з напівнахилом вперед, ноги нарізно, штанга між ніг. Взятись за кінець грифа (або перед дисками). Тяга штанги на груди, 4X10.

5. Стійка, гантелі вниз, долоні обернені вперед. Поперемінно згинати руки до плечей.
6. Стійка, штангу вниз, хват середній (долоні обернені, назад). Зігнути руки, штангу до плечей, 4X8.
7. Сидячи на стільці, штангу вгору. Згинаючи руки, штангу за голо і у в.п., 4X8.
8. Стійка, гантелі вниз. Гантелі через сторони вгору і у в. п., 4X10.
9. Штанга на плечах. Присідання, 5X6.
10. Стійка, штанга внизу. Нахили вперед, 4X4.
11. Стійка, одна гантель внизу, друга за головою. Змінюючи положення гантелей, нахили вліво, вправо, 4X6.
12. Лежачи на похилій лаві (45°), ноги закріплені, руки за головою. Сід, повернутися у в.п.. Виконувати в повільному темпі, 3X12.
13. Лежачи на похилій лаві, руками триматися. Підняти прямі ноги повернутися у в.п. Виконувати в повільному темпі, 3X12.
14. Лежачи на спині, руки вгору. Згин – розгин 3X20.
15. Вис на високій перекладині, гімнастичній стінці 20-30 сек.