

Урок №26

Комплекс силових вправ на уроках фізичного виховання.

Імітаційні вправи з додатковим обтяженням

1. Імітація ударів рукою і ногою з додатковим обтяженням (манжетами, накладками, гантелями, штангою і т.д.). Виконувати по 10 - 30 разів кожний удар поперемінно лівою і правою рукою з дотриманням техніки Швидкість виконання ударів збільшувати у міру освоєння техніки. Після імітації одного або декількох ударів, необхідно виконати ті ж рухи по 5 - 10 разів, але без обтяження.

2. Махи ногами з додатковим обтяженням (манжетами, накладками на гомілки або стопі).

Виконуються з опорою рукою на стілець, гімнастичну стінку, будь-яку стійку або стіну і без опори послідовними серіями вперед, убік, назад і круговими рухами по 10 - 30 разів спочатку однією ногою, потім інший.

Силові вправи з власною вагою тіла

3. Віджимання (згинання і розгинання рук) в упорі лежачи.

Виконуються з початкового положення: упор лежачи, прямі руки на ширині плечей, ноги спираються на носки, спина випрямлена. Віджиматися можна спираючись на долоні. Але для зміцнення грон рук, зап'ястних суглобів і пальців рекомендуються віджимання з опорою на кулаках, на п'яти, чотирьох, трьох (на великому, вказівному і середньому) і двох (великому і вказівному) пальцях, а також на тильних сторонах долонь. Кількість віджимань необхідно збільшувати поступово. Вправу необхідно виконувати в різних режимах роботи м'язів: в довільному або максимальному темпі режимі.

4. Згинання і розгинання тіла в тазостегнових суглобах ("прокачування").

З В.П. в упорі лежачи, ноги якнайширше, прогнутися в поясниці, опустивши таз якнайнижче: не згинаючи прямих рук і ніг, ривком зігнути в тазостегнових суглобах до максимуму, і повернутися в В.П. Повторювати 10-20 раз в проміжках між виконанням серій віджимань і упорі лежачи, не міняючи при цьому В. П.

5. Підняття тулуба і ніг в сід кутом з положення лежачи на спині .

З В.П. лежачи на спині, руки витягнуті за голову: згинання тіла в тазостегнових суглобах, при цьому необхідно пальцями рук торкнутися підведених носків ніг, і повернутися в В.П. Вправу можна виконувати в рівномірному і невисокому темпі, з "вибуховим" характером розвитку м'язових зусиль і гранично можливим розслабленням при поверненні в В.П., а також з додатковим обтяженням на ноги і руки у вигляді манжет, накладок. Можна виконувати згинання-розгинання один, два, три або більш раз на один рахунок. В одному підході можна доводити граничне число повторень до 50-70 разів, або виконувати серіями по 15-40 разів, з різною

кількістю повторень на один рахунок. Загальне число повторень вправи може досягати 100-150 разів за тренування.

6. Підняття тулуба і ніг в сід кутом з поперемінним обертанням тулуба вліво-вправо.

З В.П. лежачи на спині, руки витягнуті за голову, ноги злегка зігнуті в колінах: зігнутися в тазостегнових суглобах і, повертаючись по черзі вправо-вліво лівим або правим ліктем (або плечем), прагнути торкнутися правого (лівого) коліна і повернутися в В.П. Дозування, як і в попередній вправі.

7. Підняття ніг з положення лежачи на спині.

З В.П. лежачи на спині, руки витягнуті за голову: підняти ноги вгору і, згинаючи тулуб, опустити їх за голову, торкнувшись носками підлоги. Ноги намагатися тримати прямими. Повторювати від 10 до 50 разів в 3-5 підходах. Вправу можна виконувати з додатковим обтяженням на ногах і з різною кількістю повторень на один рахунок.

8. Підняття тулуба з положення лежачи на спині.

З В.П. лежачи на спині, руки в замку на потилиці, ноги трохи зігнуті в колінах і можуть бути закріплені на підставці: підняти тулуб і нахилитися вперед, потім повернутися в В.П. Дозування, як і в попередній вправі. Для ускладнення, можна цю вправу виконувати з гантеллю.

9. Обертання в тазостегновому суглобі зігнутою в коліні ногою.

З В.П. стоячи на одній нозі, іншу ногу зігнути в колінному суглобі і підтягти до грудей, стопу розслабити: виконати 20-30 кругових рухів назовні, а потім стільки ж всередину. Рівновагу зберігати за допомогою кругових рухів різнойменної руки. Повторити те ж для іншої ноги.

10. Обертання гомілкою і стопою зігнутої в коліні ноги.

З В.П. стоячи на одній нозі, іншу ногу зігнути в колінному суглобі і підтягти до грудей: виконати по 20-30 кругових рухів гомілкою назовні і усередину, потім в тому ж порядку - стопою. Прагнути не опускати стегно, рівновагу підтримувати руками. Повторити те ж для іншої ноги. Вправу можна виконувати і для розминки.