

Урок № 34

Розвиток сили та гнучкості.

Комплекс фізичних вправ на гнучкість

Комплекс динамічних вправ на гнучкість (на гімнастичній стінці)

1. В. п. - ліва нога убік в упорі на гімнастичній стінці, її ступня паралельна полу: повільні повороти (8-10 разів) лівої ноги в тазостегновому суглобі, тримаючись руками за жердини. Не міняючи вихідного положення, перейти до виконання вправи 2.

2. В. п. - вправи 1: пружинисті згинання лівої ноги в колінному суглобі (5-6 разів). Руками перехопити жердини, прийнявши стійке положення. Ступня лівої ноги паралельна підлозі. Не міняючи положення ніг, перейти до виконання вправи 3.

3. В. п. - вправи 2, хват руками ліворуч і праворуч від правої ступні, паралельної підлозі: повільні й плавні нахили тулуба до випрямленої лівої ноги (8-10 разів), не міняючи положення її ступні. Не опускаючи лівої ноги з гімнастичної стінки, перейти до виконання вправи 4.

4. В. п. - ліва нога убік в упорі на гімнастичній стінці, тулуб нахилений вперед, руки опираються на жердину, ступня правої ноги відставлена убік на 50-70 см від площини гімнастичної стінки під кутом до неї 45-50 градусів: з поворотом лівої ноги в тазостегновому суглобі підтягти таз вперед до гімнастичної стінки, потім прогнутися в попереку й виконати нахил тулуба вліво до прямої ноги. Виконати весь комплекс із вправ 1-4 для іншої ноги.

5. В. п. - випад правої в упорі на жердині гімнастичної стінки: згинання-розгинання ноги з упором руками на жердині. Виконати по 8-10 разів на кожному ногу.

6. В. п. - ліва нога випрямлена вперед в упорі на гімнастичній стінці: повільні пружинисті нахили тулуба вперед (6-10 разів), руки зафіксувати на ступні лівої ноги. В останньому нахилі можна зафіксувати на 10-15 секунд кінцеве положення тулуба, потім виконати вправу для іншої ноги. 7. В. п. - ліва

нога убік в упорі на гімнастичній стінці: нахили тулуба до прямої опорної ноги (8-10 разів). Пальцями рук або долонями дістати підлоги. В останньому нахилі можна на 10-15 секунд зафіксувати кінцеве положення, потім виконати вправу для іншої ноги.

8. В. п. - стоячи обличчям до гімнастичної стінки в широкій стійці, ступні паралельні, руками захопити жердини на рівні грудей: почергові повороти всередину правою й лівою ногою в тазостегновому суглобі (по 8-12 разів), поступово розводячи ноги в сторони до максимуму (до поперечного шпагату). Не міняючи положення, перейти до виконання наступної вправи.

9. В. п. - як і у вправі 8: розгорнутися вліво й пружинистими рухами опуститися в шпагат лівої. Розгорнутися й перейти в шпагат іншою ногою.

10. В. п. - стоячи правим боком у гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою узятися за жердину: виконати 10 махів вперед випрямленою лівою ногою з поступовим збільшенням амплітуди рухів.

11. В. п. - стоячи обличчям до гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою узятися за жердину на рівні грудей, а лівою на рівні живота: виконати 10 махів убік випрямленою правою ногою з одночасним відхиленням тулуба вліво, ступня паралельна полу, а пальці розігнуті (носок "на себе").

12. В. п. - стоячи правим боком у гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою узятися за жердину на рівні грудей, а лівою - на рівні живота й трохи поперед проекції тіла: виконати 10 махів назад випрямленою правою ногою з одночасним нахилом тулуба вперед прогнувшись, голову повернути в півоберту вправо й поглядом контролювати траєкторію руху п'яти. Виконати вправи 10-12 для іншої ноги.

13. В. п. - стоячи боком у гімнастичної стінки, однойменна нога, зігнута в колінному суглобі - убік, в упорі на жердині, ступня впирається в гімнастичну стінку, однойменною рукою узятися за жердину вище коліна: пружинисті нахили тулуба вперед, пальцями або долонями обох рук торкаючись підлоги. Наприкінці вправи зафіксувати кінцеве положення на 10-15 секунд. Потім повернутися в в. п. і виконати вправу для іншої ноги.

14. В. п. - стоячи спиною до гімнастичної стінки на лівій нозі, права пряма нога в упорі на жердині, її ступня паралельна полу, правою рукою узятися за жердину на рівні плеча. Подати таз вперед, прогнутися в попереку й виконати 10 поворотів назад (пронація-супінація) у тазостегновому суглобі. Потім повторити вправу для іншої ноги.

15. В. п. - стоячи спиною до гімнастичної стінки, ноги на ширині плечей, руками узятися за жердини за головою: подати таз вперед, прогнутися в попереку й виконати 8-10 максимальних нахилів тулуба назад, поступово опускаючи рівень хвата руками.

Огляд літературних джерел

1. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей.— Львів: Штабар, 1997.— 207 с. Розвиток рухових якостей у студентів.

2. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність.— Львів, 1993.— 131 с. Користь від виконання фізичних вправ

3. Визначення фізичної підготовленості школярів /Під. ред. Б.В.Сермеева.— М.: Педагогіка, 1973.— 104 с. Визначення фізичної підготовленості.