

Комплекси для розвитку гнучкості

Комплекс I

1. З вихідного положення - основна стійка, ноги на ширині плечей. Нахили тулуба вперед, назад.
2. Присідання: ноги разом; ноги нарізно, ступні паралельно.
3. З вихідного положення - руки вгору, в руках гімнастична палиця. Відведення прямих рук назад до відказу (виконується з допомогою і без допомоги партнера).

Комплекс 2

1. Пружинні нахили: «притягування» тулуба руками до гомілки.
2. Повільне відведення зігнутих та прямих рук у різні площини.
3. Гімнастична палиця вниз. Піднімання рук угору - назад до відказу (виконується з допомогою і без допомоги партнера).

Комплекс 3

1. Присівши в упорі, на одній нозі, другу відвести вбік - пружинні присідання на правій, лівій ногах.
2. З вихідного положення - основна стійка, ноги на ширині плечей. Колові рухи тулубом вправо-вліво.
3. Вихідне положення - основна стійка. Нахили вперед з допомогою партнера чи з вагою на плечах.

Комплекс 4

1. Випад правою ногою вперед, ліва позаду, пряма, носок відтягнути. Пружинні погойдування (між стегном і гомілкою, кут 90°) із зміною положення ніг.
2. Нахили назад. Трохи згинаючи ноги в колінних суглобах, торкнутися руками п'ят.
3. Колові рухи руками в різних напрямках.

Комплекс 5

1. Махи ногами (правою-лівою) в різних площинах.
2. Хвилеподібні рухи тулубом у передньо-задній фронтальній площині.
3. З вихідного положення - основна стійка, руки вперед. Повороти рук усередину та назовні за допомогою партнера.

Комплекс 6

1. З вихідного положення обличчям до опори (гімнастична стінка, лава тощо) ногу покласти на опору. Нахили вперед до ноги із захопленням гомілки руками.
2. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, захопити перекладину прямими руками. Глибокі прогини вперед, випрямляючи ноги.
3. З вихідного положення - руки в сторони. За допомогою партнера відведення прямих рук назад до межі - тримати 3-4 секунди.

Комплекс 7

1. Пружинні погойдувані в положенні гімнастичного «напівшпагату, шпагату».
2. Стоячи спиною на відстані одного кроку від гімнастичної стінки, нахили назад, торкаючись руками стінки на рівні поперекового відділу.
3. Згинання, розгинання та відведення вбік правої-лівої ніг.

Комплекс 8

1. Пасивні згинання та розгинання ніг з допомогою партнера з наступним утриманням статичного положення.
2. Нахили назад із допомогою партнера до положення гімнастичного “моста”.
3. Повороти рук усередину та назовні до відказу.

Комплекс 9

1. Пружинні погойдування в положенні ноги нарізно (якнайширше).
2. Лежачи на стільці, лаві, нахили назад під натиском рук партнера.
3. Піднімання гімнастичної палиці та її опускання назад, за спину, потроху зменшуючи відстань між захопленням руками.

Комплекс 10

1. Лежачи на спині, піднімання ніг до торкання підлоги за головою.
2. Вихідне положення - основна стійка. Тримаючись руками за опору, махи ногами вбік, уперед, назад із зміною вихідного положення.
3. Основна стійка - руки вгору. За допомогою партнера відведення рук назад до відказу.

Комплекс 11

1. Стати обличчям до опори й поставити на неї пряму ногу на рівні пояса. Нахили вперед із допомогою партнера.
2. Лежачи на спині, зведення та розведення ніг до відказу.
3. Відведення рук у кроці назад, у руках гімнастична палиця, набивний м'яч тощо.

Комплекс 12

1. У кроці відведення рук назад (з вихідного положення: руки в боки, вгору, вниз) за допомогою партнера, тримати 3-4 секунди.
2. Стоячи спиною один до одного, захопивши зігнутими у ліктях руками партнера, нахили вперед з підніманням партнера, який прогинається у грудинній та поперековій частинах тіла.
3. З вихідного положення лежачи згинання прямих ніг у кульшовому суглобі за допомогою партнера.

ВПРАВИ НА ГНУЧКІСТЬ

І так, замість загальновідомих гімнастичних вправ пропонуємо вашій увазі декілька вправ хатха-йога - цієї старовинної системи фізичної культури. Під час виконання кожної пози треба стежити за диханням. Так, при нахилах завжди виконують видих і навпаки, при розгинанні - вдих. Затримують повітря здебільшого при збереженні пози.

1. ТРОННА ПОЗА, АБО «МЕТЕЛИК»

Сядьте на підлогу з витягнутими вперед і розведеними в сторони ногами. Поволі підтягніть ноги якомога ближче до тіла так, щоб стопи з'єдналися. З допомогою рук ступні присунути ближче до тіла. Руки покласти на коліна (пальці разом, повернені до середини). Не зрушуючи з місця ступні, надавлюємо коліна, стараючись притиснути їх до підлоги. Кінцева ціль - досягнути коліном підлоги. Після цього випрямляємо ноги і повторюємо вправу декілька раз.

П в а р і а н т. У цій позі взятись двома руками за ноги, трохи вище щиколоток. Спина пряма. Повільно видихаючи повітря, наскільки можливо, нахилиємось уперед. Добре, коли чолом торкнемось пальців ніг. У цьому положенні трохи затримайте дихання і, випрямляючись, вдихайте. Вправу повторювати 5-10 раз.

Р Е З У Л Ь Т А Т: сильне розтягнення м'язів і зв'язок у цій вправі стимулює діяльність серця і легень, зміцнюючи їх.

2. ПОЗА «ЧОЛО-КОЛІНО»

Сісти. Ноги разом, прямі. Спину тримаємо рівно, руки вгору. Нагнутись вперед настільки, наскільки дозволяє гнучкість тазу. Колін старатись не згинати. Руками взятись за великі пальці ніг, ступні або щиколотки. Руки зігнути в ліктях і старатись ліктями доторкнутись до підлоги. Чоло весь час тримаємо до колін. Випрямляючись - вдихайте, нагинаючись - видихайте. У кожному крайньому положенні затримайте дихання на 5-8 секунд.

Р Е З У Л Ь Т А Т: розвиває мускульну систему всього тіла. Благодійно впливає на діяльність нервової системи і травлення. Попереджує і лікує запори.

3. «ЛОТОС»

Символізує чистоту і досконалість, через що цю позу ставлять на перше місце серед усіх інших вправ.

Сядьте і витягніть ноги вперед. Двома руками піднести праву ногу і, утримуючи її за п'ятку, зігнути в коліні й покласти на праве стегно. Те саме зробіть із лівою ногою. Тіло тримайте прямо, руки покладіть на коліна. При перших спробах може з'явитись біль у колінах - розітріть їх. Якщо біль не припиняється, виконуємо цю вправу наступного дня. Підготовчі вправи - закладаємо одну ногу і робимо рухи коліном униз. Те ж - іншою ногою. Якщо важко зробити «лотос», то робимо напівлотос. Ті самі рухи, що при «лотосі», але стопи закладаємо схресно на гомілку.

Р Е З У Л Ь Т А Т: випрямляє деформований хребет, дає відпочинок серцю. Розвиває всі суглоби нижніх кінцівок і тазу. Виховує і закріплює силу волі, покращує самопочуття.

4. «НАПІВВЕРБЛЮД»

Станьте на коліна. Поволі нахиляйтесь назад, поки руки не торкнулися п'ят. За допомогою рук утримуємо позу до хвилини. Стоячи на колінах - вдих, при випрямленні - видих. Виконавши позу - розслабтесь.

П в а р і а н т (складний). «Верблюд». Стоячи на колінах, поволі нахиляємось назад, поки не торкнемось головою п'ят. Утримуємо позу за допомогою рук. Дихальний процес такий, як у першому варіанті.

Р Е З У Л Ь Т А Т: цю позу називають «діамант». Стимулює емоційні функції, допомагає збільшувати зріст, розвиває гнучкість суглобів і всього тіла. Позитивно впливає на волю і самопочуття.

5. «КОБРА»

Ляжте на живіт, повністю розслабте всі м'язи. Зігніть руки в ліктях і притисніть до тулуба, пальці витягнуті вперед. Підводьте голову і тулуб до крижів повільно угору - спокійно, плавно. Одночасно вдихайте. Руки служать тільки опорою. Прогнувшись повністю, затримайте на кілька секунд повітря. Голову тримайте прямо. Повертаючись у вихідне положення, видихайте. Тіло спирається на підлогу своєю нижньою частиною від пупка до пальців ніг. Вдихати, видихати і затримувати повітря кожен повинен відповідно до своїх можливостей. Вправу виконуємо 5-6 раз, потім 8-10 раз. Початківці підводять грудну клітку і тулуб за допомогою рук. Поступово тренуючись, підняття тулуба за рахунок спинних м'язів, а руки - лише легка опора. Виконуючи вправу, зосередьте всю увагу на тому, що діється в м'язах спини.

РЕЗУЛЬТАТ: мобілізуються різні нервові центри і сплетіння. Тонізує глибокі і поверхневі м'язи спини, зміцнює черевні м'язи. Ліквідує деформації хребта. Стимулює нервову систему. Запобігає відкладенню солей.

6. ПОЗА «ЛУК»

До цієї вправи переходять при освоєнні вправи «Кобра».

Ляжте на живіт, витягнувши ноги. Зігніть ноги в колінах максимально догори і відведіть назад. Підведіть голову, одночасно потягніть сильно за ноги і прогніть тіло вгору так, щоб від верхньої частини хребта до колін воно утворило вигнуту дугу. Вигинаючись, зробіть глибокий вдих. Усе тіло спирається на підлогу ділянкою пупка. Затримати повітря і залишатись у такому положенні, доки вам зручно. Ефективність вправи збільшується, якщо зробити кілька погойдувань уперед-назад, як колисці. Рівномірно дихати. Потім відпустити кісточки. Дихають так: вигинаючись угору - вдих на 3-5 сек., при фіксації вправи - затримка дихання на 6-10 сек., повертаючись у вихідне положення - видих на 3-5 сек.

РЕЗУЛЬТАТ: вправа стимулює діяльність ендокринних залоз (особливо щитовидної, печінки, нирок, надниркових і підшлункової залоз). Сприятливо позначається на діяльності мозку і його функціях. Зміцнює хребет і всі нервові центри, розташовані вздовж нього.

КОМПЛЕКСИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Комплекс 1

1. Прискорення з високого старту на 10, 15, 20 метрів.
2. Ловля м'яча (волейбольного, футбольного, тенісного) при відскоку від стіни.

Комплекс 2

1. Біг із закиданням гомілки назад.
2. Стрибки через скакалку.

Комплекс 3

1. Біг із високим підніманням стегна (з вихідних положень: руки за спиною, на колінах, опущені вниз).
2. Ловля падаючого предмета за командою партнера (предмет: м'яч, гімнастична палиця тощо).

Комплекс 4

1. Біг із різних стартових положень (сидячи, сидячи із схрещеним ногами, спиною в напрямку бігу тощо).
2. Біг під скакалкою, що обертається.

Комплекс 5

1. Біг на прямій із перешкодами, встановленими на відстані 10, 15, 20 метрів.
2. Стрибки вгору за командою партнера з діставанням предмета.

Комплекс 6

1. Біг через набивні м'ячі на відстані 5, 10, 15, 20 метрів.
2. Стрибки через гімнастичну лаву (вперед-назад).

Комплекс 7

1. Біг із прискоренням за сигналом.
2. Лежачи на лопатках, махові рухи ногами (педалювання) і прискоренням.

Комплекс 8

1. Передача м'яча в парах сидячи-лежачи.
2. Серія стрибків на місці: два стрибки на малій висоті, третій - на повну силу.

Комплекс 9

1. Біг перехресним кроком.
2. Стрибки через скакалку у швидкому темпі.

Комплекс 10

1. Біг на місці біля опори.
2. Біг із зупинкою за сигналом.

КОМПЛЕКСИ ДЛЯ РОВИТКУ СПРИТНОСТІ

Комплекс 1

1. Кидок м'яча (волейбольного, баскетбольного, футбольного) на точність у квадрат чи коло, що намальовані на стіні (з відстані 3,4,5 метрів).
2. Стрибок у довжину з місця при вихідному положенні спиною до напрямку стрибка.

Комплекс 2

1. Метання чи кидання п'яти м'ячів із максимальною швидкістю (м'ячі біля ніг) у ціль лівою рукою знизу па відстань 3, 4, 5 метрів.
2. Біг із вихідного положення спиною до напрямку бігу за сигналом.

Комплекс 3

1. Подолання перешкод (гімнастичні лави, м'ячі тощо) стрибки на лівій-правій ногах.
2. Метання м'яча в цілі, після колового обертання тулуба вправо-вліво. На рахунок: 1-2-3 - обертання, 4 - кидок м'яча з відстані 3, 4, 5 метрів.

Комплекс 4

1. Метання м'яча у ціль (волейбольного, баскетбольного, футбольного) із вихідного положення сидячи на підлозі, стільці, гімнастичній лаві (відстань до цілі 2, 3, 4 метри).
2. Біг з оббіганням предметів на відстані 10-15 метрів (4-5 стояків чи набивних м'ячів).

Комплекс 5

1. Швидкісне ходіння по гімнастичній лаві - зіскок, перекид уперед, кидання м'ячів (3, 4, 5 шт.) у ціль із відстані 6, 7, 8 метрів.
2. Стрибки по «грудках» на одній, двох ногах (з обруча в обруч).

Комплекс 6

1. Кидки м'ячів в ціль (3, 4, 5 шт.) після «човникового» бігу (10х2).
2. З вихідного положення - основна стійка, кидок м'яча вгору, положення лежачи, встати, зловити м'яч.

Комплекс 7

1. З вихідного положення - основна сішка, м'яч біля ніг, па підлозі. За сигналом - кидання м'яча партнеру з відстані 2, 3, 4 метри.
2. Кидання м'ячів з-за голови з нестійкого предмета (гімнастичної лави, «коня», «козла» тощо).

Комплекс 8

1. З вихідного положення - основна стійка, кидок м'яча вгору, лягти на спину, встати, пімати м'яч.
2. Стрибки на одній нозі парами з вихідного положення, руки на, плечі партнера, права - ліва нога вперед.

Комплекс 9

1. Стрибки на двох, одній нозі через набивні м'ячі (відстань 10-12 метрів), тримаючи в руках м'яч.
2. Подолання смуги перешкод кроком, бігом (наприклад: пройти по гімнастичній лаві; зробити перекид, перестрибуючи через планку, пройти по гімнастичній стінці і т.д.).

КОМПЛЕКС ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ

Комплекс 1

1. Пересування вперед стрибками на двох ногах, руки па пояс. (При виконанні в колоні - руки на плечі партнеру, що стоїть попереду).
2. З вихідного положення - набивний м'яч у руках над головою - кидок об стіну чи іншу перешкоду. (Відстань 3-4 метри).

Комплекс 2

1. Сидячи па лаві, нахили вперед-назад, ноги закріплені.
2. Віджимання в упорі лежачи, руки на гімнастичній лаві.

Комплекс 3

1. Перетягування в парах сидячи.
2. Лежачи на спині, по черзі згинання та розгинання ніг у колінних суглобах з упором у ноги партнера.

Комплекс 4

1. Стоячи спиною один до одного, руки в замку на рівні ліктів. Поперемінні нахили вперед, піднімаючи один одного.
2. Тримаючись за руки, присісти і встати.

Комплекс 5

1. Поперемінні присідання на одній нозі (правій, лівій) з опорою рукою об стіну.
2. Вис на зігнутих руках 5-ю сек.

Комплекс 6

1. Із вису стоячи, вистрибування у вис на зігнених руках (підборіддя підняти на гриф перекладини).
2. Імітація греблі.

Комплекс 7

1. Сидячи (ноги разом), нахилити тулуб уперед при допомозі партнера.
2. Лежачи на підлозі, захопити набивний м'яч двома ногами: піднімання і опускання прямих ніг з набивним м'ячем.

Комплекс 8

1. Лазіння по канату довільним способом.
2. Присідання з вагою на спині (партнер, мішок із піском) біля гімнастичної стінки з почерговим перехватом руками вгору-вниз стінних перекладин.

Комплекс 9

1. З вихідного положення лежачи на спині, у руках інвентар вагою до 3 кг (набивний м'яч, мішок із піском, гантелі) сідати, руки вгору.
2. З вихідного положення лицем один до-другого, руки на плечах партнера. Кожний старається відтіснити суперника назад.

Комплекс 10

1. Ходьба на руках із вихідного положення вгору лежачи, ноги підтримує партнер (із наростанням втоми, партнери міняються ролями).
2. Стоячий нахилиється вперед і опирається руками у підшви піднятих ніг партнера. Лежачий випрямляє ноги, а стоячий - руки (час від часу міняються ролями).

КОМПЛЕКСИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ

Комплекс 1

1. Багаторазові кидки м'яча в стіну від грудей на відстані 1, 2, 3 метрів.
2. Рівномірний біг.

Комплекс 2

1. Згинання та розгинання рук в упорі до втоми.
2. Біг з прискореннями па відстань до 60-80 метрів.

Комплекс 3

1. Багаторазова серія кидків набивного м'яча з-за голови.
2. Біг через перешкоди па відстані, до 40-60 метрів.

Комплекс 4

1. Згинання та розгинання рук із вагою (набивний м'яч, гантелі, мішечки з піском тощо).
2. Біг із подоланням перешкод (3-4 перешкоди па відстані до метрів).

Комплекс 5

1. Вис на зігнутих руках. ,
2. З вихідного положення сидячи па підлозі чи на стільці, підняти прямі ноги і тримати «кут».

Комплекс 6

1. Стрибки на місці через скакалку на двох, одній нозі із зміною по черзі ніг.
2. Біг зі зміною лідера.

Комплекс 7

1. Біг із вагою (м'ячі набивні, мішечки з піском тощо).
2. Утримання ваги на прямих, витягнутих уперед руках (набивні м'ячі, гантелі тощо).

Комплекс 8

1. Утримання ваги на розведених у сторони руках (300, 400, 500 грамів).
2. Просування стрибками вперед зі скалкою.

Комплекс 9

1. Багаторазове підкидання та ловля набивного м'яча.
2. Біг у парах, руки па плечі партнера.

Комплекс 10

1. З вихідного положення - гімнастична палиця за спиною, біг з прискоренням на відстань, до 80-100 метрів.
2. Ходіння на руках за допомогою партнера.