

Домашні завдання з фізичної культури

1-9 класи

Вправи для м'язів шиї

1. В. п. - стоячи спиною до стінки ноги на ширині плечей, руки на пояс. Нахили головою вперед. Теж, тільки стоячи обличчям до стінки, нахили головою назад.

2. В. п. - упор стоячи ноги на ширині плечей нахилившись з додатковою опорою головою. Нахили голови вперед, назад, вліво, вправо, по колу. На перших заняттях вправи виконуються з опорою рук.

3. В. п. - міст на голові з опорою руками. На перших заняттях вправи виконуються з опорою рук.

4. В. п. - в парах, стоячи обличчям друг до друга, на відстані пів кроку. Покласти долоні рук на потилицю партнера, упираючись ліктями у його груди. Силою рук нахилити голову вперед. При розгинанні голови чинити опір.

Вправи для м'язів рук і плечового пояса.

5. В. п. - упор лежачи. Згинання і розгинання рук.

6. В. п. - теж саме, тільки ноги на підвищеній опорі.

7. В. п. - теж саме, тільки долаючи опір, що надається партнером.

8. В. п. - вис. лежачи. Підтягування у висі лежачи. В кості «перекладини» використовується металева, або дерев'яна жердина (довжиною 80 - 100 см.) достатньої міцності.

9. В. п. - стоячи зігнувшись, наступивши на зложений у декілька разів гумовий бинт, утримуючи за кінці. Згинання і розгинання рук.

10. В. п. - упор стоячи руки в сторони на двох столах. Рух тіла вниз-вверх. Напруженість м'язів регулюється відстанню між столами .

11. В. п. - сидючи за столом поставити руху ліктем на стіл, захопити кисть партнера (мал. 36). Боротьба рухами: 1-й варіант - стараємося притиснути руку партнера до столу; 2 варіант - стараємося розгорнути руку партнера. Вправа виконується як і лівою, так і правою.

12. В. п. - стоячи ноги на ширині плечей, руки вперед. Рухи рук вверх-низ, долаючи натяги гумового бинта, утримування ногами .

13. В. п. - стоячи ноги на ширині плечей, нахилитися, руки вверх, утримати за кінцями гумового бинта, закріпленого за трубкою або дерев'яну ручку. Рухи рук вверх-низ, вліво-вправо.

14. В. п. - теж, тільки спиною до точки кріплення бинта, руки вниз. Рухи рук вперед-вниз, сторони-вверх.

15. В. п. - упор лежачи на двох стільчиках. Згинання і випрямлення рук. рухи тіла вниз-вверх. Напруження м'язів регулюється відстанню між стільчиками.

16. В. п. - стоячи ноги на ширині плечей, захопити партнера за передпліччя злегка зігнутих і розведених в боки рук. Долаючи опір, звести їх разом. У цій вправі, як і в багатьох других парних вправ, загрузка падає на обох партнерів.

17. В. п. - перший - лежить на спині, руки вперед, другий - стає в одному кроці від голови партнера та бере його за руки. Виявляти опір партнеру, який опускає руки до доторкання підлоги, поступово ослаблює натиск на руки лежачого партнера, дати йому можливість прийняти в. п.

18. В. п. - стоячи ноги на ширині плечей, руки тримають бинт, зложений у декілька разів. Розведення рук у сторони.

19. В. п. - стоячи ноги на ширині плечей, у правій руці бинт, долаючи натяг бинта, поворот тулуба вліво. Теж саме і другою рукою.

Вправи з бинтом легко міняються. Для цього потрібно лише повернутися кругом, випрямити, або, навпаки, нахилитися; виконувати вправу прямими та зігнутими руками і т. д.

Вправи для м'язів черевного преса.

М'язи живота не тільки беруть участь в акті дихання, в згинанні і поворотах тулуба, та сприяють формуванню відмінній, підтягнутій поставі. Тому турбота о розвитку цієї м'язової групи повинна бути особлива. До того ж практика показує, що не завжди ті що навчаються, виконують одне із програмних вправ - кут в упорі на час.

20.В. п. - сидячи кутом. Носками ніг «написати» цифри від «0 - 10», не опускаючи ніг до кінця вправи.

21.В. п. - сидячи кутом, розведення ніг у сторони.

22.В. п. - сидячи 1 - сидячі зігнути ноги; 2 - сидячи кутом, руки в сторони; 3 - тримати

23.В. п. - сидячи кутом, руки за головою, ноги на стільчику. Згинання і розгинання тулуба у кульшових суглобах. Вправа поступово ускладнюється шляхом збільшення висоти опори.

Вправи для м'язів спини.

М'язи спини беруть участь у прогинанні хребетного стовпа, приймають на себе основне навантаження при піднятті навантаження.

24.В. п. - упор лежачи заду, ноги на стільчику. 1 - максимально прогнутися, 2 -вернутися у вихідне положення.

25.В. п. - упор лежачи животом на стільчику. 1 - прогнутися; 2 - і т. п.

26.В. п. - теж саме із гантелями у руках.

27.В. п. - теж саме із фіксацією зігнутого положення до 3 - 4 сек.

28.В. п. - лежачи на спині, ноги на стільчику, руки за головою. 1 — прогнутися; 2 - і т. п. (мал. 6в)

29.В. п. - упор лежачи на животі, руки долонями вниз. 1 - опираючись руками, прогнутися, ноги не торкаються підлоги; 2 - в. п..

30.В. п. - Лежачи на животі, руки вверху. 1 - прогнутися, руки и ноги не торкаються підлоги; 2 - в. п.

31.В. п. - теж саме, із гантелями в руках.

32.В. п. - лежачи на спині, руки в сторони. 1 - прогнутися, 2 - в. п..

33.В. п. - упор лежачи заду, ноги зігнуті, ступні впираються у краї стільчика. 1 -прогнутися, 2 - в. п.

Вправи для м'язів ніг

М'язи ніг відносяться до числа найбільш масивних і сильних м'язів людського тіла, при цьому вправи для їх розвитку потребують достатньо великих навантажень. Виконати це в домашніх умовах не завжди виходить. Великі можливості дає використання гумового бинта. Необхідно тільки передбачити прикріплення невеликого м'якого пояса для фіксації налюбій частині ноги.

34.В. п. - присідання з подальшим випрямленням ніг, долаючи натяг зложеного у декілька разів бинта.

35.В. п. - стоячи спиною до стінки. Один кінець бинта закріплений за крюк, другий за гомілку. Піднімання зігнутої ноги вверху.

36.В. п. - теж саме, тільки виправлення зігнутої ноги.

37.В. п. - теж саме, тільки піднімання прямої ноги вверху.

38.В. п. - теж саме, тільки стоячи боком до стіни. Рухи ногою в сторону (від стіни). На початку виконується лівою, якщо той що займається стоїть правим боком до

стіни, потім

правой ногой. Ці ж вправи можна виконувати стоячи обличчям до стіни, лежачи на спині, на боку, животі, міняючи положення тіла по відношенню до точки кріплення гумового бинта.

У перші 2 - 3 місяці (приблизно 24 - 30 вправ) комплекс вправ зоставляється із 8 - 12 вправ (по 1 - 2 вправи із кожної перерахованої вище груп); для м'язів шії (вправи 1 - 4); для м'язів рук і плечового пояса (вправи 5 - 19); для м'язів черевного преса (вправи 20 - 23); для м'язів спини (вправи 24 - 33); для м'язів ніг (вправи 34 - 38).

До прикладу, зміст першого заняття може бути таким: вправи 1, 4; 7, 8; 20, 22; 24, 29; 34, 35. Кожна вправа виконується у 2 - 3 підходами.

Відпочинок між підходами 1 - 1,5 хв. В кожному підході вправа виконується 6-10 разів. Під час відпочинку виконуються вправи на розслаблення (порушуванням кінцівками, розминка, самомасаж працюючих м'язів) і вправ на гнучкість (нахили, повороти, присідання).

Через 2-3 місяці заний комплекс вправ збільшується до 14 - 18 вправ.

Пропонується один з варіантів такого комплексу з переважним розвитком м'язів рук і плечового пояса: вправи 1, 3; 6, 9, 10, 11, 14, 19; 21, 22; 25, 27; 34, 37. Загальна протяжність виконання даного комплексу - 1 год. (з врахуванням розминки). Після виконання комплексу проводиться заключна частина заняття, включаючи в себе помірну ходьбу і біг на місці, дихальні вправи і вправи на розслаблення.