

Комплекс фізичних вправ на період карантину.

Усі вправи, що підбираються, повинні поєднуватися в один комплекс, який складається з 10-12 вправ.

Через 8-10 днів він може замінятися, якщо не весь, то окремі вправи.

Вправи дозуються з урахуванням таких факторів:

- 1) фізичного розвитку і ступеня підготовленості організму;
- 2) віку;
- 3) характеру та навантаження вправ;
- 4) температури повітря.

Дозування вправ повинно бути таким, щоб забезпечувати вплив на організм з урахуванням загального стану здоров'я.

Послідовність вправ комплексу повинна бути така:

- 1) ходьба на місці чи в русі вперед з переходом на спокійний біг;
- 2) вправи, що розминають м'язи рук (обертання руками, ривки);
- 3) вправи, що розминають м'язи ніг (присіди, випади);
- 4) вправи з нахилами вперед, у боки, вправи з поворотами тулуба вправо, вліво;
- 5) вправи для м'язів рук (віджимання, підтягування);
- 6) вправи на розтягування (махи ногами в різних напрямках);
- 7) вправи для зміцнення м'язів черевного преса (підняття ніг, тулуба з положення лежачи на спині чи сидячи на підлозі, стільці);
- 8) вправи для розвитку м'язів ніг (різні стрибки на місці);
- 9) вправи для м'язів ший (обертання, повороти і нахили голови);
- 10) вправи спокійного характеру (ходьба, потягування).

При складанні комплексу вправ можна брати: 1-2 вправи на потягування, 2-3 вправи, що діють на м'язи ніг; 1-2 вправи, що діють на м'язи рук і плечового поясу; 4-5 вправ, що діють на м'язи тулуба; 1-2 вправи стрибкового характеру (після чого обов'язково ходьба), а потім 1-2 вправи спокійного характеру (на дихання, розслаблення та ін.).

Загально-розвиваючі вправи на місці.

1. В.п. - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно.

1 - 4 Чотири рази вправо.

5 - 8 Чотири рази наліво.

2. В.п. - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами.

1 - 2 Два нахили вправо.

3 - 4 Два нахили вліво.

3. В.п. - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед (7-8 разів). Ноги не згинати.

1 - 3 Три пружинистих нахили вперед.

4 - Нахил назад

4. В.п. - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.

1- вправо.

2- вліво

3- 4 теж

5. В.п. - упор лежачи, згинання та розгинання рук (20 разів). Тулуб не згинати, грудьми торкатись підлоги .

6. В.п. - упор присів (10 разів). В упорі лежачи - тулуб прогнути.

1. Стрибком упор лежачи.

2. Стрибком В.п.

3,4 Теж.

7. В.п. - Виступ вперед правою ногою, руки за головою (10 разів). Виступи робити якомога далі вперед, з найбільшою амплітудою рухів вгору - униз

1-3 три пружинних рухи вгору - униз.

4. Стрибком зміна положення ніг.

8. В.п. - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову. (10 разів) Глибокі рухи вниз.

1 -3 три пружинних рухи вгору - униз.

4 - присісти на ліву ногу.

5-8 теж.

9. В.п. - Широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів).

Ноги не згинати.

1. Нахил тулуба до правої ноги;

2. Нахил тулуба всередину.

3. Нахил тулуба до лівої ноги .

4. В.п.

10. В. п.—основна стійка.

1—2. Встати на носки, руки нагору, потягнутися (вдох).

3—4. Опуститися на всю стопу, руки із силою до плечей (лікть пригорнути до тулуба, плечі відвести назад).

5-6 Повторити 1—2 (вдох).

7—8. В. п.

11. В. п.—стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1—2. Присід на лівій нозі, руки вперед долонями вниз.

3—4. и. п. 5—6—присід на правій нозі, руки в сторони.

7—8. В. п.

16—32. Те ж, на кожен рахунок.

12. В. п.—стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.

1—3. Три нахили вперед, пружинячи, торкаючись долонями підлоги.

4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.

5—6. Нахил вперед прогнувши голову, нахилити назад.

7.Нахил із захопленнями за гомілки, притягтися до прямих ніг, голову нахилити вперед.

8-різко випрямитися в в. п.

13. В. п.—стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.

1—3. Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.

4. В. п.

5—8-те ж, в іншу сторону.

14. В. п.—стійка ноги нарізно, руки вгору, пальці переплести.

1—4. Нахилиючи вперед (з видихом), круговий рух тулубом вліво і назад по колу.

5—8-те ж, в іншу сторону.

15. В. п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони в куркулях.

1. Поворот ліворуч, напівзгинаючи ліву ногу, дугами донизу руки: праву вперед, ліву назад до отказу.

2 Мах правою ногою вперед, встаючи на лівий носок, дугами донизу перемінити положення рук (виконувати з повною амплітудою, енергійно).

3. Зворотнім рухом повернутися в положення рахунка

4. Поворот праворуч у вихідне положення.

5-8 Те ж саме, в іншу сторону.

16. В. п. - стійка руки схрестив перед тілом, у куркулях.

1. Мах правої ноги убік, руки в сторони на рівні голови (у куркулях).

2. Випад правої ноги з нахилом уперед, руки схрестив (перед коліном), голову нахилити вперед.

3. Випрямляючи і відштовхуючись правою, мах нею убік, руки в сторони.

4. Приставити праву ногу, руки схрестив - в. п.

5—8. Те ж, в іншу сторону.

17. В. п.- стійка ніг нарізно (широка), праву руку вперед у куркулі, ліву на пояс.

1. Коло правої донизу з поворотом тулуба праворуч (поворот голови праворуч-дивитися за рукою по її руху).

2. Нахил до лівого носка, торкаючись його правою кистю (розкритої), згинаючи праву ногу.

3. Повторити нахил, збільшуючи його амплітуду (грудьми до лівої ноги) з одночасним відведенням лівої руки назад до откazu (виконувати енергійно).

4. Випрямляючи, перемінити в. п.

5—8. Те ж, в іншу сторону (з іншої руки).

18. 1. Безупинні повороти на місці (переступаючи чи підскоками).

2. Те ж, з нахилом тулуба вперед, із закритими очима.

3. Повороти при стрибках на місці на 90, 180, 360°.

4. Нахили і повороти голови, кругові рухи нею з рівномірним чи наростаючим темпом (1—2 вправи на вибір).

19. Ходьба та біг помірної інтенсивності

20. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання

Зразкові вправи на розслаблення

Впр. 1.

В п.—основна стійка

1. Підняти праву руку убік.

2. Опустити рук вниз (максимально розслабити).

3. Підняти ліву руку убік.

4. Те ж, що і на рахунок 2.

Впр. 2.

В. п.—основна стійка

1—2. Підняти руки нагору, вдих.

3—4. Нахиляючись вперед, опустити руки вниз
схрестно (максимально розслабити м'язи рук та тулуба),
видох.