

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання
Кафедра фізичного виховання

Фізичне виховання

**Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти ступеня
„ бакалавр “ всіх спеціальностей, щодо організації занять фізичними
вправами з обтяженнями**

МИКОЛАЇВ

2020

УДК 796.015.52

Ф50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії
Факультету культури і виховання Миколаївського
національного аграрного університету, від _____ року,
протокол № _____

Укладач:

А. І. Мицик - викладач кафедри фізичного виховання, Миколаївський
національний аграрний університет.

Рецензенти:

М.Г. Семерджан- викладач кафедри спорту Миколаївського національного
університету ім. В.О.Сухомлинського.

С.В. Овчарук- старший викладач кафедри фізичного виховання
Миколаївського національного аграрного університету.

© Миколаївський національний
аграрний університет, 2020

Зміст

	Вступ.....	
1.	Поради для всіх	4
2.	Підготовчі вправи для розвитку сили	7
3.	Значення розминки для силової підготовки	9
4.	Вправи з гумою	11
5.	Вправи зі штангою й гирями	15
6.	Вправи з партнером.....	22
7.	Вправи з залізною палицею	27
8.	Література.....	30

ВСТУП

Нині, напевно кожен знає, що таке гіподинамія, яку цілком справедливо нарекли «хворобою віку». Це, коротко кажучи, недостатність руху, брак відповідних фізичних навантажень на організм людини - негативні наслідки науково-технічної революції. Автоматика, електроніка, кібернетика та інші витвори людського генія дедалі більше витісняють фізичну працю, що неминуче приводить до зменшення рухливості людей. Отже, сучасна людина - дітище атомного віку - витрачає все менше і менше мускульної енергії. Це згубно впливає на всі фізіологічні процеси й системи організму. «Фізична бездіяльність» суперечить запрограмованій з давніх давен природі людини, організм якої протягом тисячоліть при звичаївся до великих фізичних навантажень, рухливості. В нашому тілі немає жодного органу, жодної клітини, які б не зазнавали впливу руху. Від згаданої бездіяльності м'язи «в'януть», зменшуються в обсязі, втрачають свою еластичність.

На превеликий жаль, ще дуже багато людей не усвідомлюють небезпечних наслідків малорухливого, сидячого способу життя, а тому й не дбають про те, щоб якимось компенсувати недостатність рухливості. Не завантажують свої м'язи регулярними вправами, що призводить до порушення діяльності органів і систем їхнього організму. Особливо страждає серцево-судинна система.

1. ПОРАДИ ДЛЯ ВСІХ

Дуже важливо правильно розпочати. Недаремно ж кажуть, що добрий початок півперемоги вартий. Виконання всіх фізичних вправ завжди розпочинають з розминки.

Тут вступає в дію принцип поступовості, послідовності. Не поспішайте, не форсуйте навантаження, бо можете накоїти лиха. Всі новачки мають починати з неважких снарядів (вагою щонайбільше 1-2 кг). На перших заняттях кількість повторень кожної вправи має бути мінімальна (знову ж

таки користуйтеся власним самопочуттям після виконання вправи). В подальшому поступово збільшуйте навантаження, кількість повторень, скорочуючи водночас паузи між вправами й посилюючи інтенсивність виконання окремих вправ і комплексу в цілому. За орієнтир нормального навантаження нехай вам буде приємна втома, яку легко знімають водними процедурами.

Не менш важливо знати, якою має бути тривалість заняття. Попервах - тричі на тиждень по 30 хв, у середньому або помірному темпі. Молоді люди поступово (протягом двох років) можуть довести кількість занять до 4—5 на тиждень тривалістю від 60 до 90 хв кожне.

Найбільший ефект приносять заняття в тому разі, коли їх проводять у певні дні тижня (скажімо, в понеділок, середу, п'ятницю) і в певні години дня. За такого режиму тренування організм швидше пристосовується до фізичних навантажень. Плануючи заняття, ніколи не забувайте правило: їх проводять не раніше ніж через дві години після їди й за 1—1,5 год до неї.

Стежте за диханням

Дихання - це синонім життя. Стародавні римляни говорили так «Биш Бріро Брего» - «поки дихаю - сподіваюсь». Справді, дихання є животворним процесом нашого організму. Особливо ж зростає його значення, коли збільшується обсяг фізичної роботи. Воно стає в цей час прискореним і глибоким.

Дихальна система так побудована, що вона сама реагує на потреби організму. Але це не означає, що нею не слід регулювати взагалі. Зокрема, коли ви виконуєте вправи з обтяженнями, що вимагають великих енергетичних витрат. Отже, навчіться правильно дихати під час виконання вправ. Запам'ятайте загальне правило: вдих завжди припадає на розведення й підняття рук (тобто коли розширюється грудна клітка); видих - коли робите нахил, присідання, випад (тобто, коли звужується грудна клітка). Зокрема ж у кожній вправі вказано фази вдиху й видиху. Деякі вправи - аритмічні. В цьому разі дихайте довільно, але, як завжди, глибоко й ритмічно.

Намагайтеся не затримувати дихання.

Медицинний контроль і самоконтроль - це дуже й дуже

важливо

Добре сказав про це відомий американський фахівець з фізичного виховання лікар Кеннет Купер (відомий, насамперед досить чіткою і логічно розробленою системою самоконтролю за допомогою таблиць): «Незалежно від того, які у вас особисті мотиви, дуже важливо досягти своєї мети благополучно. Само собою зрозуміло, ви хочете набути здоров'я, а не втратити його. Ось чому ґрунтовна медична перевірка - перший крок на вашому шляху до здоров'я... Перш ніж розпочати оздоровчі вправи, ви повинні дістати дозвіл лікаря».

Як визначити пульс? Спершу в спокійному стані, потім під час занять. У здорової людини пульс не перевищує 65-72 ударів на 1хв (в тренуваних спортсменів буває, як правило, набагато менший). Під час занять - у межах 110-120. Через 5-10хв після виконання комплексу пульс нормалізується. Якщо через певний проміжок часу частота пульсу час від часу зменшуватиметься,- не страхайтесь. Це - на краще. Це означає: вправи з обтяженням сприятливо впливають на ваш організм. Але - увага! - якщо пульс перевищить 120 ударів - це перший симптом перетренування, перевтоми. Такими ж сигналами можуть бути: зниження інтересу до занять, втрата апетиту, посилена пітливість, порушення сну. Негайно припиняйте заняття й зверніться до лікаря. Припиняйте також заняття й тоді, коли відчуєте загальну слабкість, біль у ділянці серця, підвищення артеріального тиску і т. ін. Розпочинайте тільки з дозволу лікаря.

Почнемо з режиму дня

Правильний режим дня - це насамперед певна, заздалегідь (і бажано, на довгі роки) визначена тривалість різних видів діяльності людини, їхнє раціональне чергування з дозвіллям, усталене харчування, повноцінний сон. Можна з

певністю сказати: якщо ви замолоду звикнете до одного й того ж ритму життя, можете вважати, що ви зробили найбільшу послугу своєму здоров'ю, що ви подовжите на багато років своє творче довголіття, активну працездатність.

Кожен, хто поклав собі займатися атлетичною гімнастикою, повинен розробити на основі наукових рекомендацій, а також власного досвіду, реальний і сталий розпорядок дня. В ньому радимо визначити такі його етапні години: підйом, ранкова гімнастика, вихід на роботу, обід, відпочинок, тренування, розваги, прогулянка, сон.

Великі можливості водних процедур

Вода, як відомо, в 28 разів теплопровідна за повітря, а теплопровідність - найенергійніший фактор гарту. Вода благотворно діє на нервові закінчення й судини шкіри, викликає скорочення скелетних м'язів і сильне звуження судин, що поліпшує кровообіг.

Сила подразнення шкіри залежить від площі стикання з нею, температури й тривалості процедури. Найпоширеніші форми загартування водою (називаємо їх у порядку наростаючої сили подразнення): обтирання, обмивання, ванни, душ, плавання. Всі перелічені процедури починайте при температурі води 34-35°C. Через кожні п'ять днів знижуйте температуру на 1-2°C, довівши її згодом до 22-24°C. Якщо через 2-3 міс відчуєте благотворність такого методу використання водних процедур, знижуйте далі температуру на 1°C аж поки не досягнете 10-12°C.

Обтирання звичайно роблять вологим рушником (краще - жорстким) протягом 2-3хв у такій послідовності: руки, ноги, груди, живіт, спина - від периферії до центру. Потім енергійними рухами витирайте тіло сухим рушником.

2. ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ

Перш ніж розпочати заняття атлетичною гімнастикою, вивчіть свої фізичні

параметри, рівень свого фізичного стану. Насамперед знайдіть і позначте в щоденнику рубежі, з яких рушаєте в похід за міцним здоров'ям. Які саме? Зріст, маса, окружність грудної клітки, кистьова й станова динамометрія; стан таких основних органів, як серце, легені, судини, такі фізичні якості, як швидкість, точність і координація рухів, витривалість, сила м'язів: функціональні можливості нервової системи, адаптаційні здатності щодо вправ з обтяженнями. Але це ще не все. Це, так би мовити, внутрішні показники. Є ще так звані сприятливі й шкідливі фактори. Аж ніяк не можна не зважати, наприклад, на згубний вплив алкоголю й куріння, статевої неврівноваженості, що неабияк знижують фізичні «кондиції» організму, знесилюють його.

Кожну вправу виконують протягом 15с з максимальною амплітудою, інтенсивністю й частотою; відпочинок - 45с. Отже, робота й відпочинок тривають разом 1 хв.

1. Вправа на рівновагу. Вихідне положення (в. п.) - основна стійка (о.с.). Вправу виконуйте стоячи на одній нозі, друга зігнута і впирається стопою в коліно першої (на якій стоїте); руки вперед, очі заплющені. Зберігання рівноваги протягом 15 с (без сходження з місця, порушення положення рук тощо) .

2. Вправа на силу м'язів ніг. В.п.- стоячи боком біля стола, підвіконня, стільця, бильця ліжка, гімнастичної стінки або стіни,- спертися однією рукою. Присідайте поперемінно на кожній нозі. Рахунок присідань ведіть протягом 15с.

3. Вправа на силу м'язів рук. В.п.- упор лежачи на підлозі (для жінок - упор лежачи на підставці заввишки 30см, а в гімнастичному залі - на гімнастичній лаві). Згинайте й розгинайте руки. Темп швидкий.

4. Вправа на стрибкову витривалість. Для виконання вправи приготуйте перешкоду заввишки 30см (прив'яжіть мотузку між стільцями й т. ін). В.п. - стоячи боком до перешкоди. Вправу виконуйте перестрибуванням обома ногами через перешкоду з одного боку на другий (частота - максимальна).

5. Вправа на силу та витривалість косих м'язів живота. В.п.- сісти на килимок або підлогу в положенні упор ззаду. На рівні середини гомілки покладіть гімнастичну палицю або інший предмет (рушник, мотузку) завдовжки 90см. Переносьте ноги з одного кінця предмета на другий, не торкаючись до нього. Темп - максимальний.

6. Вправа на швидкісну витривалість. В.п.- упор стоячи біля стола, підвіконня, а в спортивному залі - біля гімнастичної стінки. Біг в упорі з високим підніманням стегна.

7. Вправа на силу м'язів живота. В.п. - сидячи на килимку (підлозі), ноги закріпити за тумбочку, шафу, гімнастичну стінку (рейку), руки за головою. Робіть нахили назад.

8. Вправа на рухливість у кульшових суглобах. В.п.- гімнастична палиця в руках, хватом зверху. Почерезне перенесення ніг через палицю вперед і назад. Темп максимальний. Під час перенесення ніг уперед або назад палицю не відпускайте, тулуб тримайте вертикально або ледь нахиливши вперед.

9. Вправа на вибухову силу м'язів (стрибучість). Підготуйте місце: прикріпіть на стіні на висоті зросту з піднятою догори рукою аркуш паперу чи картону з розміткою в сантиметрах. Вистрибуйте з місця вгору і відмічайте на папері місце, до якого дістане рука під час стрибка.

3. ЗНАЧЕННЯ РОЗМИНКИ ДЛЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Які б ви вправи не виконували завжди починайте з розминки. Для цього підходять тривалі за часом а помірні за темпом вправи. Вони поступово і ґрунтовно готують увесь організм до напруженої діяльності.

Підготовчі вправи звичайно розпочинають з помірної, а потім прискореної ходьби (бажано водночас виконувати різноманітні рухи руками й тулубом), далі йде біг у легкому й середньому темпі на дистанцію від 300 до 1500 м. Зробіть невеличку паузу (1-2хв), а потім виконайте 4-5 гімнастичних вправ на зразок ранкової гімнастики.

Закінчуйте розминку тоді, коли відчуєте тепло у всьому тілі і на вашому

чолі з'являться перші росинки поту.

Нижче наводимо орієнтовну схему розминки. Ознайомтесь з нею і вже потім навчіться самотужки добирати розминку до кожного комплексу вправ, враховуючи при цьому наші попередні поради.

Ходьба: звичайна, швидким кроком, тримаючи руки на попереку чи за головою; пружним кроком, присідаючи на одну ногу, пружним кроком на носках, на п'ятах; у напівприсіді, в присіді і випадами вперед; з поворотами тулуба й розворотом рук управо, вліво; з різкими рухами рук - колові оберти, руки в сторони, вгору тощо. На ходьбу відводьте 3-5 хв.

Біг: у повільному і швидкому темпі; з високим підніманням стегна; із захльостуванням гомілок, біг спиною вперед і т. ін.

Біг триває не більше 23 хв.

Нахили тулуба: праворуч, уперед, не згинаючи ніг у колінах; назад з прогинанням; повороти тулуба праворуч і ліворуч. Ці вправи можна доповнювати різними рухами рук.

Присідання: на носках, на всій ступні; випади в сторони з положення широкої стійки, по черзі на кожній нозі.

Носком випростаної ноги доторкнутися до випростаної вперед чи трохи відведеної вбік руки. Є два способи виконання цієї вправи: торкнутися однією ногою обох рук водночас, торкнутися ногою різнойменної руки. Виконуйте по черзі кожною ногою. Молоді люди мають стежити, щоб обидві ноги (і опорна, і махова) залишалися випростані.

Вправи лежачи на спині. Тулуб нерухомий: піднімайте прямі ноги, наближаючи їх до грудей - по черзі чи обидві водночас, підводьте тулуб уперед з максимальним наближенням до нерухомих випростаних ніг.

Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, ходьба на руках (остання вправа тільки для молоді). Згинання й розгинання рук в упорі попервах можна виконувати стоячи, спираючись руками на стіну, а в міру розвитку сили робіть віджимання в упорі лежачи.

Пружні нахили (подвійні й потрійні) тулуба вперед. При цьому можна

виконувати рухи руками; тримати їх на талії, випростаними вперед, торкатися до підлоги спочатку пальцями, а потім долонями і т. ін.

У цій схемі наведено типові вправи, їх використовують і новачки, і досвідчені спортсмени. Вправи час від часу слід урізноманітнювати, а подеколи й змінювати залежно від змін комплексів. Але кожен розминку починайте з ходьби та бігу. Вправи виконуйте легко, без напруження й пауз - щоб досягти бажаного розігрівання організму.

Після розминки перепочиньте щонайбільше хвилину й розпочинайте виконання вправ з обтяженнями.

4. ВПРАВИ З ГУМОЮ

Гумові амортизатори і еластичні бінти стали постійними супутниками спортсменів. За останні роки їх дедалі більше використовують у вправах ті, хто систематично робить ранкову зарядку.

Щоб нормально виконувати вправи із запропонованих комплексів, придбайте гумовий амортизатор завдовжки 2,5-3 м (залежно від вашого росту). Під час занять обмотайте її кінці два-три рази навколо долонь - так вона краще тримається в руках.

Вправи з гумою здебільшого виконують плавно, не швидко, не різко, як це ми робили в окремих вправах з гантелями. Завважимо, що саме тому гума не досить ефективно позначається на розвитку такої фізичної якості, як швидкість, вибуховість. Ви можете компенсувати цю ваду, якщо під час розминки поділите більше уваги бігу, а у вільні від занять з гумою дні - рухливим іграм: волейболу, баскетболу, тенісу, настільному тенісу, бадмінтону; виконуватимете невеликі, але інтенсивні кросові пробіжки з прискоренням. Можна також вводити до комплексу дві-три вправи без гуми, спрямовані на розвиток швидкості, - різкі вільні махи руками, ногами, стрибки на місці тощо.

Гуму ніколи не відпускайте різко. Коли її повертають у в. п. плавно, м'язи дістають своєрідне «зворотне» навантаження.

У наведених нижче комплексах зазначено ширину й висоту хвату гуми. Зрозуміло, що в міру зростання вашої фізичної сили виконання вправ весь час полегшуватиметься і дійде такого рівня, що ви майже не відчуватимете навантаження, тому збільшуйте його.

Комплекс перший

1. Для дельтовидних і трапецієвидних м'язів. В. п. - Стійка ноги нарізно, руки з гумою внизу, хват трохи ширше плечей. Підняти руки вгору й, розтягуючи гуму розвести їх прямими в сторони - вдих. Повернутися у в. п. - видих. Темп повільний. Випрямити руки до кінця виконати до 10 разів.

2. Для м'язів грудей і дельтовидних м'язів. В. п. - стійка ноги разом, руки тримають гуму на ширині плечей на рівні підборіддя. Розвести руки в сторони - вдих. Повернути у в. п. - видих. Темп повільний. Повністю випрямити руки, зводити лопатки. Виконати 10 разів.

3. Для м'язів рук. В. п. - стійка ноги нарізно на середині гуми, взятись за неї на рівні плечей. Підняти руки вгору - вдих. Повернутись у в. п. - видих. Темп вільний. Рухи випрямляти повністю.

4. Для м'язів живота. В. п. - стійка ноги нарізно, стоячи спиною до гуми, закріпленої за середину, утримувати її руками біля плечей. Нахилити тулуб уперед - видих, повернутись у в. п. - вдих. Вправи виконувати двічі: спочатку в середньому, потім - у швидкому темпі. Стежити за диханням, не згинати ніг. Виконати 10 разів.

5. Для м'язів рук. В. п. - стійка ноги нарізно на середині гуми, кінці її намотані на середину палиці, руки внизу долонями вперед (хват знизу). Зігнути руки в ліктях - вдих і повільно опустити вниз - видих. Не відхиляти тулуб. Виконати до 10 разів.

6. Для м'язів рук. В. п. - гума закріплена за середину, сидячи спиною до неї, руками вгору взятись за кінці. Колові оберти справа наліво, потім зліва направо. Дихання довільне. Темп середній. Руки й тулуб прямі. Виконати 10 разів.

7. Для м'язів рук. В. п. - стійка ноги нарізно на середині гуми, її кінці

намотані на палицю, палець вниз (хватом згори). Підняти палицю на груди, випрямити руки вгору, повільно опустити палицю на груди, потім вниз (імітація жиму). Дихання: на початку вправи зробити напіввдих, піднявши руки вгору,- видих. Темп середній. Стежити за диханням і ритмом виконання. Виконати 10 разів.

8. Для м'язів рук. В. п. - стійка ноги нарізно, гума закріплена посередині, стоячи обличчям до неї, руками взятись за кінці. По черзі виконувати прямими руками рухи: одна рука вгору - друга вниз і т.д. Дихання довільне. Темп повільний. Руки не згинати. Виконати 10 разів.

9. Для м'язів спини. В. п. - гума закріплена посередині, сидячи обличчям до неї, прями ноги спирається на опору, руками тримати гуму за кінці біля плечей. Відхиляти тулуб якнайбільше назад - вдих. Повернутись у в. п. - видих. Темп середній. Виконати до 10 раз.

10. Для трапецієвидних м'язів, м'язів грудей і рук. В. п. - стійка ноги нарізно, гума закріплена за середину вгорі, триматися за її кінці руками вгорі. Зігнути руки до плечей і розігнути їх униз - видих, плавно повернутись у в. п. - вдих. Темп середній. Не нахиляти тулуб. Виконати 10 разів.

Для м'язів ніг. В. п. - стійка ноги разом, спиною до гуми закріпленої посередині на рівні пояса. Гума обмотана навколо талії притримуються руками, тулуб ледь нахилений вперед. Біг на місці, високо піднімаючи коліна. Виконувати в два підходи протягом 30 с кожний: спочатку в середньому, потім у швидкому темпі. дихати ритмічно, не послаблювати натягування гуми.

Комплекс другий

1. Для дельтовидний і трапецієвидний м'язів. В. п. - стійка ноги нарізно, гума опущених руках, розведених трохи ширше плечей. Підняти руки вперед - угору і, розтягуючи гуму, розвести їх у сторони - вдих. Повернутись у в. п. - видих. Темп повільний. Стежити за диханням. Виконати 10 разів.

2. Для дельтовидний і трапецієвидний м'язів і розгиначів рук. В. п. - стійка ноги нарізно на середині гуми, руки тримають гуму біля плечей.

Підняти руки -вгору вдих, повернутись у в. п.- видих. Темп повільний.
Руки повністю випрямляти. Виконати 10 разів.

3. Для м'язів живота. В. п. - стійка ноги нарізно, спиною до гуми, закріпленою посередині, руки тримають кінці гуми біля плечей. Нахили тулуба вперед - видих, повернутись у в. п. - вдих. Темп середній. Згинати ніг у колінах. Виконати до 10 разів.

4. Для м'язів рук. В. п. - стійка ноги нарізно, стоячи спиною до гуми, закріпленої за середину, руками взяти за кінці внизу. Колові рухи прямими руками назад і вперед. Дихання довільне. Темп середній. Виконати 10 разів.

5. Для м'язів рук. В. п. - те саме, тільки тулуб трохи похилений вперед. Руки імітують плавання способом кроль на грудях - кожна по черзі коловими рухами йде вперед. Диханням довільне. Темп середній. Стежити за ритмічністю рухів рук. Ноги в колінах не згинати. Виконати 10 разів.

6. Для грудних м'язів. В. п. - те саме, але руки розведені в сторони, Звести руки вперед - видих і повільно розвести їх у сторони - вдих. Темп повільний. Виконати 10 разів.

7. Для м'язів рук. В. п. - лежачи долілиць головою до гуми, закріпленої за середину попереду, руки з гумою вгорі. Виконувати рухи руками, як при плаванні способом брас. Темп середні. Дихання ритмічне. Виконати 10 разів.

8. Для м'язів шиї тулуба. В. п. - стійка ноги нарізно на середині гуми, руки попереду, тулуб ледь нахилений вперед, голова опущена вниз, на ній петля з гуми. Випрямляючи тулуб, піднімати голову вгору не відхилятися назад, натягуючи гуму - вдих; повернутись у в. п. - видих. Темп повільний. Виконати 10 разів.

9. Для м'язів живота і ніг. В. п. - сидячі спиною до гуми, закріпленої за середину, ступні ніг встановлені в петлі, ноги зігнуті, руки спираються позаду на підлогу. Вправи виконувати в два прийоми - розгинаючи ноги вперед одночасно й по черзі. При згинанні - видих, при виправленні - вдих. Темп повільний. Виконати 10 разів.

10. Для м'язів ніг. В. п. - стійка ноги нарізно на середині гумат

тримати її руками за головою. Повільно присідати і швидко вставати. Виконувати пружні присідання по декілька разів.

5.ВПРАВИ ЗІ ШТАНГОЮ Й ГИРЯМИ

Якщо ви регулярно виконували запропоновані нами вправи з обтяженнями і вже досягли в своєму фізичному розвитку, так би мовити, піку форми, тобто цілком готові до занять з найбільшими обтяженнями, пропонуємо вам комплекси вправ зі штангою й гирями. Вправи з ними можна виконувати з юного віку й аж до глибокої старості.

Зауважимо, що ці вправи дають змогу поступово збільшувати тренувальну вагу, яка може набагато перевищувати вагу власного тіла. Вже доведено, що найбільший приріст сили на перших заняттях буває в тому разі, коли виконують попервах вправи з невеликими навантаженнями. Виконуючи такі вправи, ви залюбки повторюєте їх значно більше разів, ніж з великою вагою; а це краще впливає на поступове збільшення й зміцнення м'язів. Однак у міру при звичаювання організму до фізичного навантаження треба чим далі збільшувати вагу обтяжень. При цьому слід завжди пам'ятати, що навантаження під час виконання вправ складається з кількості повторень вправ і ваги обтяження.

У процесі занять зі штангою та гирями неодмінно змінюйте один-два рази на місяць характер вправ і навіть комплексу в цілому. Річ-у тім, що одноманітність вправ, що повторюються день у день, знижує інтерес до занять, а це негативно впливає на розвиток усіх фізичних якостей. Вправи зі штангою та гирями рекомендуємо виконувати з оптимальною швидкістю. Коли ви навчитесь робити вправи швидко, незабаром відчуєте, що можете піднімати більшу вагу.

Заняття зі штангою та гирями дадуть очікувані наслідки тільки в тому разі, якщо ви будете проводити їх регулярно. Ви самі повинні визначити для себе певний режим. Найкраще займатися тричі на тиждень, скажімо, в понеділок, середу й п'ятницю. При цьому в режимі тижня дотримуйте й певної послідовності в чергуванні ваги штанги чи гирі. Наприклад, у

понеділок - вправи з середньою вагою, в середу - з великою, а в п'ятницю - з найменшою. Коли виконуєте вправи з малою вагою, старайтесь збільшувати кількість спроб і повторень. Радимо також два-три рази на місяць (якщо ви в хорошій формі) піднімати снаряди з граничною вагою.

Попервах вага снаряда має бути невелика. Кожну вправу спершу повторюйте 5-8 разів. У міру підвищення тренуваності, тобто вашої фізичної підготовленості, збільшуйте, кількість повторень. Найбільшого ефекту можна досягти при 20-30 повтореннях. Виконуючи вправи, робіть паузи. Скажімо, повторили 5-8 разів - перепочиньте хвилину, а потім розпочинайте виконувати наступну вправу. Зробивши всі вправи, повторіть увесь комплекс 2-3 рази.

Ви можете спитати: а як же визначити початкову вагу? Дуже просто. Вагу для кожної вправи добирайте так, щоб останні два повторення давалися вам з певним (але не надмірним!) зусиллям. Коли сила зросте й ви відчуєте, що цю (початкову) вагу піднімаєте вже легко,- переходьте до більшої. Кількість повторень, так само, як перша вага снаряда, для кожного різна. Ви вже добре знаєте, що це залежить від нашої фізичної підготовленості. Кожен рух виконуйте розмірено, з повною амплітудою.

Як завжди, після кожного заняття - заключна частина: легка ходьба з виконанням дихальних вправ, водні процедури.

Штанга

Комплекс перший

1. Для м'язів рук. В. п. - ноги нарізно, тримати штангу внизу хватом знизу, тулуб прямий. Зігнути руки в ліктьових суглобах і плавно, розігнути їх донизу. Виконати 10 разів у двох-трьох підходах (10X2-3). Вага - 20-40 кг.
2. Для трицепсів. В. п. - ноги на ширині плечей, штанга в руках за головою. Випрямлення рук із-за голови. 10X2. Вага попередження. Обидві вправи можна виконувати сидячи.
3. Для м'язів рук, грудних м'язів. В. п.- лежачи на лаві. Жим штанги різкими

- хватами - вузьким, середнім, широким під різними кутами, з різних положень-з грудей і живота. Опускати штангу повільно. 10X2. Вага 20-40-кг.
4. Для дельтовидних, трапецієвидних і грудних м'язів. В. п. - лежачи на лаві, штанга за головою на відстані випростаних рук. Підняти штангу прямими руками вперед-уверх і повільно опустити на живіт; підняти штангу вперед-уверх і опустити за голову у в.п. 10-12X2. Вага - 20-40 кг.
 5. Для м'язів спини і стегна. В. п. - штанга за головою на плечах, ноги трохи ширше таза. Нахил тулуба вперед, не згинаючи ніг, енергійне випрямлення тулуба з прогинанням у грудях і поперек. 8-10 X 2-3. Вага 20-40-60 кг.
 6. Для трапецієвидних м'язів і м'язів рук. В. п. - ноги на ширині таза, штанга в руках унизу. Підняти штангу ривком, силою рук: стежити, щоб вона рухалася ближче до тіла. Опускати вниз плавно. 10- 12X2. Вага - 20-40 кг.
 7. Для м'язів спини й стегна. В. п.- теж саме, що й у вправі 5. Нахилити тулуба уперед і виконати два-три пружних рухи; енергійно випрямити тулуб з виходом на носки. 10-12X2. Вага - 20-40 кг.
 8. Для тих самих м'язів. В. п.- лежачи обличчям униз на «козлі». Ноги закріплені за гімнастичну, стінку (їх може тримати товариш), штанга на плечах. Нахилитися вперед-униз, швидко повернутись у в.п. 8-10X2. Вага - 20-60 кг.
 9. Для м'язів тулуба. В. п.- ноги на ширині ступні, штанга за головою на плечах. Обертати тулуб управо і вліво, не зрушуючи ступень. 10-12X2. Вага - 20-60-80 кг:
 10. Для м'язів тулуба і ніг. В. п. - ноги. ширше плечей, штанга за головою на плечах, тулуб повернутий вправо. Сильно згинаючи ноги, обернути тулуб уліво, випрямляючись, енергійно повернути тулуб управо. По 10-12 разів уліво і вправо. Вага 20-60-80 кг.

Комплекс другий

1. Для м'язів ніг. Ходьба випадками зі штангою на плечах, ногу в випаді згинати до гострого кута. Ступати 20-40 кроків з вагою 20- 60-70 кг.

2. Для м'язів ніг. В. п. - ноги на ширині ступні, штанга за головою на плечах. Якнайглибше присісти на повній ступні, енергійно випрямити ноги. 8- 10X3-4. Вага 20-60-120-140 кг.

3. Для зміцнення м'язів ніг і зв'язок надп'ятково-голінкових суглобів. В. п. - ноги на ширині ступні, штанга за головою на плечах, п'яти на землі, а носки ніг, на стійкому підвищенні у 8-12 см. Енергійно підвестися на носки - повільно опуститися, на п'яти. 10-12X2-4. Вага-60-130 кг.

4. Для м'язів ніг. Стрибки зі штангою на плечах у низькому присіді-вперед, назад, у сторони (на повній ступні). 10X2-3. Вага-40-90 кг.

5. Для м'язів ніг. Біг на місці зі штангою на плечах з високим підніманням колін. Протягом 10-60 с - від одного до трьох підходів. Вага-40-70 кг.

6. Вставати на носки зі штангою за головою. Поставити під носки брусок висотою 8-12 см, закріпивши його. Виконати 20-30 разів у чотирьох підходах.

7. Біг на місці зі штангою протягом 0-60 с.

8. Вистрибувати зі штангою за головою з присідів різної глибини - на ледь зігнутих ногах, напівприсід, глибокий присід. Виконати 10 разів.

9. Присідати зі штангою на грудях. Виконати 5 разів у 3-5 підходах. Вага 60-80кг.

10. Присідати «розніжкою» (глибокий сід). 3—5 підходів по три рази в кожному. Вага 60 кг.

У наступних комплексах не вказуємо ні ваги, ні кількості піднімань штанги. Це цілком залежить, від рівня вашої фізичної підготовленості й власної маси. Тобто ви самі маєте добирати вагу штанги, яку зможете підняти без надзусиль 8-10 разів у 3-4 підходах, користуючись запропонованими нижче вправами.

Гирі

Комплекс перший

(вага 8, 12, 16, 24, 32 кг; кожна вправу виконувати в два підходи)

1. В. п.- ноги на ширині плечей. Присідати з гирею на спині чи плечах. Повторити 10 разів.

2. У тому ж положенні пружно присідати на повних ступнях. При вставанні - підстрибувати ввєрх. Повторити 10 разів.

3. Піднімати гирі з підлоги двома руками за спиною до повного випрямлення. Повторити 5-10 разів.

4. Стрибки з гирею на спині чи плечах; ноги разом, нарізно, на носках. Можна по черзі на кожній нозі-16-20 разів.

5. Ходьба випадами з гирею на спині. Зробити 10-20 випадів на кожную ногу.

6. Присідати на носках з гирею на спині чи на плечах. Можна виконувати пружні присідання. Повторити 10 разів.

7. Присідати на лаві з двома гирями в руках, гирі опускаються нижче ступень ніг. Повторити 10 разів.

8. Присідати на повних ступнях з двома гирями-на грудях, ноги на ширині плечей. Повторити 10 разів.

9. В. п.-. ноги якнайширше, гирю взяти за дужку й покласти на спину так, щоб вона була на лопатках. Тримати ноги прямими, повільно нахилитися вперед, не згинаючи спини. Голову не опускати, при нахилі відводити таз назад. Повторити 10 разів.

10. В. п. - ноги якнайширше, гирю взяти за дужку двома руками з боків. Піднімати гирю на груди ввєрх дном, відхилитися назад, прогинати спину. Повторити до 10 разів.

Комплекс другий

1. Для м'язів спини і живота. В. п. - сидячи на підлозі, ноги розведені в сторони, гиря за головою. Тримаючи гирю обома руками, нахилитися вперед. Повторити до 10 разів.

2. Для м'язів спини і живота. В. п.- сидячи на підлозі, ноги широко розведені, тримати гирю обома руками за головою. По черзі нахилитися до

кожної ноги, прагнучи торкнутися стегна грудьми. Повторити до 10 разів.

3. Для м'язів рук і спини. В. п. - ноги на ширині плечей, коліна зігнуті. Нахиливши тулуб уперед, взятися рукою за дужку гирі. Ледь піднявши гирю над підлогою, качнути її назад між ногами, потім махом по дузі вперед вирвати на пряму руку. Виконати по 10 разів кожною рукою з відпочинком; на початку вправи - вдих, наприкінці - видих.

4. Для двоголових м'язів і частково м'язів спини. В. п. - ноги нарізно, пряма рука захоплює дужку гирі долонею вперед. Піднімати гирю до плеча, з силою згинаючи руку. Повторити кожною рукою по 8- 10 разів. Дихання рівномірне.

5. Для м'язів рук. В. п.- ноги нарізно, гирю утримувати на грудях обома руками за дужку. Вижимати гирю. Повторити 8-10 разів кожною рукою. Дихання рівномірне.

6. Для м'язів ніг. В. п.- ноги на ширині плечей, гиря в двох руках за спиною на висоті стегон. Присідати і вставати, не нахилиючи тулуб уперед. Під час присідання підводиться на носках; присідаючи - вдих, піднімаючись - видих. Повторити 8-10 разів.

7. Для м'язів ніг і тулуба. В. п.- ноги на ширині плечей, одна рука з гирею біля плеча, вільна рука - вбік. Присідати, не відриваючи п'ят від підлоги; присідаючи - вдих, піднімаючись - видих. Повторити 10 разів.

8. Для м'язів спини та згиначів стегон. В. п. - ноги-нарізно, гиря в обох руках за головою біля потилиці. Нахилити тулуб уперед, не згинаючи колін. Випростуючись - вдих, нахилиючись - видих. Повторити 10 разів.

9. Для м'язів тулуба. В. п.- те саме, але. ноги ширше плечей. Колові рухи тулубом, не згинаючи ніг; при нахилі назад - вдих, при нахилі вперед - видих. Повторити 8-10 разів в кожен бік.

10. Для косих м'язів живота. В. п. - ноги; нарізно, гиря в обох руках за головою біля потилиці. Нахилити тулуб по черезно в сторони, не згинаючи колін; випрямляючись - вдих, нахилиючись - видих. Повторити 8 разів в кожен бік.

Комплекс третій

1. Для м'язів живота. В. п. - лежачи на підлозі, ноги закріплені за батарею, шафу або інший предмет, гирю покласти на груди або тримати її ззаду біля потилиці, обома руками. Згинати тулуб уперед і повертатись у в. п.; при розгинанні - вдих, при нахилі - видих. Повторити 10 разів.

2. Для м'язів спини, ніг, дельтовидних і триголових м'язів. В. п.- ноги нарізно, коліна зігнуті, тулуб нахилений вперед, кисті обхоплюють гирі долонями до себе, Тягнути-гирю дужкою вертикально вгору, випрямляючи й тулуб. Піднімаючи гирю - вдих, опускаючи - видих. Повторити до 10 разів.

3. Для м'язів тулуба й ніг. В. п.- те саме. Обхопити дужку гирі обома руками, зробити вдих - підняти гирю до колін із замахом назад між ногами, а потім вгору (тримати на випростаних руках). Виконати 8-10 разів.

4; Для м'язів рук, грудей і живота. В. п.- сидячи на лаві, підняти гирі до плечей, лягти горілиць й тримати гирі на передпліччях. Зробити вдих і вижимати гирі. Виконати 8-10 разів.

5. Для м'язів рук і грудей. В. п.- те саме. Виконати вправу по черзі кожною рукою (по 5- 8 разів).

6. Для м'язів рук і грудей. В. п.- лежачи горілиць, гиря стоїть за головою. Обхопити руками дужку гирі, підняти її з-за голови на випростані руки й опустити на стегна, зробити видих. Виконати 6-8 разів.

7. Для м'язів ніг, спини, рук. В. п.- поставити гирю на відстані 10-20 см від ступень. Нахилитися, підняти гирю з замахом між ногами назад-уперед, підняти її до рівня грудей, різко штовхнути великим пальцем дужку гирі від себе; описавши новий оберт, гиря повернеться на долоню й опуститься вниз-назад. Виконати 8 разів.

8. Для м'язів рук, спини, ніг. В. п.- те саме. Жонглювання гирею в різних напрямках (вліво, вправо, вперед, назад) поперемінно лівою та правою рукою; не випускати гирю з рук.. Виконати по 6-8 разів кожною рукою.

9. Для м'язів рук, спини, ніг; В. п.- те саме. Партнери стоять один проти

одного на відстані 3-5 м. Один бере гирю, робить з нею великий замах, пропускає між ногами й на випростаній руці перекидає партнерові, беручи до уваги, що за час польоту гиря зробить повний оберт. Партнер, спіймавши гирю, робить те саме й кидає гирю партнерові (Цю вправу можна виконувати, якщо у вас з'явиться вправність і сила).

10. Для м'язів ніг. В. п.- підняти гирю обома руками й покласти на плечі за головою (підтримувати обома руками); виконати 4 підскоки на лівій, правій і на обох ногах. Виконати тричі кожен вправу. Дихання рівномірне.

6. ВПРАВИ З ПАРТНЕРОМ

Перш ніж розпочати виконання вправ цього комплексу, вам, певна річ, треба знайти партнера. Бажано, щоб він був приблизно однакових з вами маси й сили. Вправи з партнером, який набагато важчий за вас, можуть зашкодити -здоров'ю. Будьте обережні також у кількості повторень (вказана нами кількість — орієнтовна).

Вправи в парах дуже різноманітні. Серед них є найпростіші, які може швидко засвоїти кожен початківець, але водночас чимало й дуже складних вправ, виконання яких потребує вправності, сили, досвіду.

Що більше ускладнюються вправи, то вищими стають вимоги не тільки до фізичних «кондицій» партнерів, а й до їхніх моральних якостей, таких, наприклад, як мужність, рішучість, готовність надати допомогу один одному.

Як і в кожному попередньому комплексі починайте з найлегших, вправ, що не зашкодять вашому здоров'ю. Вправи з підніманням або носінням партнера розпочинайте тільки в тому разі, якщо відчуєте, що добре оволоділи своїм тілом, налилися силою, набули стійкості, що вашим рухам притаманна відточеність, вправність, що зросла свідомість відповідальності за безпеку партнера.

Бажано починати заняття під наглядом, досвідчених фахівців, а також при бадьорому самовідчутті обох партнерів.

Комплекс перший

(вправи з переважним навантаженням на м'язи рук)

1. В. п.- упор лежачи. Той, хто виконує вправу, перебуває в положенні упору. Партнер тримає його за обидві ноги й повільно підіймає до рівня своїх стегон. Той, хто робить вправу, згинає й розгинає руки. Його тіло при цьому повністю випростане. В найнижчій точці руху він може ледь торкатися підлоги грудьми або підборіддям. Виконати 10 разів.

2. Ходьба в упорі лежачи. Той, хто виконує вправу, перебуває в упорі лежачи. Партнер бере його за ноги трохи вище гомілок. Той, хто виконує вправу, починає ходити на руках. Зробити 20-30 кроків на руках.

3. Ходьба в упорі лежачи на зігнутих руках. Послідовність рухів така ж, як і в другій вправі. Обидві руки того, хто робить вправу, зігнуті в ліктьових суглобах таким чином, що його груди рухаються над підлогою на відстані приблизно 2 см. Ця вправа вимагає більших, ніж друга, м'язових зусиль. Зробити 20 кроків на руках.

4. Стрибки в упорі лежачи. В. п.- як і в першій вправі. За рахунок енергійного випростання рук у ліктьових суглобах і відштовхування рук і палаців тулуб відривається од підлоги. Вправу можна набагато ускладнити, якщо під час відриву від підлоги плескати в долоні - один або два рази. Вправу виконують і на місці, і в русі. Виконати 6-8 разів.

5. Обопільна ходьба в упорі лежачи. Вправу виконують обидва партнери. Перший лежить на животі. Другий, розставивши ноги над тулубом першого, стає в положення упор, лежачи обличчям до його ніг. Перший обхоплює ногами тулуб другого й тримає руками його гомілки таким чином, що приймає положення упору лежачи. Потім по чергово вивільнює ноги другого й надає йому таким чином можливість пересуватися назад або вперед. Виконати 1012 разів.

6. В. п.- упор лежачи ззаду. Той, хто виконує вправу, перебуває в упорі лежачи ззаду. Партнер тримає його за обидві ноги коло п'ят. Той, хто виконує вправу, згинає й розгинає руки в ліктьових суглобах і намагається при цьому

тримати тіло якомога рівніше. Чим вище партнер підніматиме ноги того, хто виконує вправу, тим легше її виконувати. Вправу можна доповнити пересуванням на руках уперед і назад, а також пересуванням на зігнутих руках. Виконати 10-12 разів.

7. В. п.- упор лежачи з партнером, що сидить верхи. Той, хто виконує вправу, перебуває в упорі лежачи, партнер сидить у нього на спині обличчям до ніг. Той, хто робить вправу, починає згинати й розгинати руки. В найнижчій точці вправи він може злегка торкатися підлоги грудьми чи підборіддям. Виконання цієї вправи з партнером однакової або більшої ваги вимагає значних м'язових зусиль. Виконати 6-8 разів.

8. В. п.- подвійний упор лежачи. Один із партнерів перебуває в положенні лежачи на спині й тримає обидві руки, випростаними вгору.

Другий партнер стоїть за один крок від голови першого й - тримає його руки. Потім обидва одночасно згинають і розгинають руки. В найнижчому положенні обидва ледь торкаються грудьми один одного. Виконати 8-10 разів.

Комплекс другий

1. Поперемінно згинати й розгинати руки в положенні стоячи. Той, хто виконує вправу, перебуває на відстані приблизно 1 м від партнера й тримає його за руки. Потім починає згинати й розгинати руки з необхідним упором. Виконати 10-12 разів.

2. Згинати й розгинати руки стоячи. Той, хто виконує вправу, перебуває на такій відстані від партнера, щоб при повному випростанні рук його долоні торкалися долонь партнера. Потім партнери одночасно згинають і розгинають руки. В нижчому положенні партнери повинні торкатися один одного грудьми, їхні голови знаходяться поряд. Ноги й тулуб прямі. Виконати 10-12 разів.

3. Поперемінна тяга з положення напівприсіду. Той, хто виконує вправу перебуває спочатку в положенні легкого присіду проти партнера. Носки ніг партнерів торкаються. Партнери беруть один одного за однойменні руки й

стають у положення напівприсіду. Потім згинають і розгинають руки. Головне в цій вправі - фаза тяги. Звертати увагу на дозування опору. Виконати 10 разів.

4. Згинати руки, тримаючись за потилицю партнера. Той, хто виконує вправу, тримається обома руками за потилицю партнера й зависає. Потім з силою згинає руки, поки його голова не буде на рівні з головою партнера. Тулуб випростаний. Чим вище візьметься той, хто виконує вправу, за голову свого партнера, тим більше навантаження відчуватимуть м'язи його шиї. Щоб уникнути зайвого навантаження на хребет, партнер може спиратися руками на коліна. Виконати 10 разів.

5. Опір проти випрямлення зігнутої руки. Той, хто виконує вправу, тримає руку зігнутою в ліктьовому суглобі так, щоб вона утворювала гострий чи прямий кут. Партнер тримає обома руками стиснуту в кулак руку того, хто виконує вправу, й намагається, долаючи опір, випрямити її. Вправу можна виконувати і в такий спосіб: той, хто виконує вправу, починає згинати випростану руку, долаючи опір партнера. Виконати 6-8 разів.

6. Опір випростаної зігнутої руки в положенні лежачи. Той, хто виконує вправу, лежить на животі й згинає руку, аж доки вона не утворить гострий або прямий кут. Партнер тримає обома руками стиснуту в кулак руку того, хто виконує вправу, й намагається притиснути її до підлоги. Вправу можна виконувати й так: той, хто робить вправу, долаючи опір партнера, згинає випростану руку. Виконати 6-8 разів.

7. В. п.- той, хто виконує вправу, лежить на спині, руки вгорі, партнер біля його голови у напівприсіді. Той, хто виконує вправу, бере руки партнера за кисті й тягне їх вперед до підлоги. Партнер створює опір.

8. В. п.- той, хто виконує вправу, лежить на спині. Вправа з опором проти опускання рук у положення в сторони. Партнер намагається випростані догори руки привести в положення в сторони за рахунок переносу ваги свого тіла на руки нижнього. При правильному дозуванні опору нижній може також переводити руки з положення в сторони в положення перед собою.

Виконати 6-8 разів.

Комплекс третій

1. В. п.- обидва партнери стоять один проти одного на такій відстані, щоб можна було взятися за руки. Розвести й піднести догори руки з руками партнера. Для цього обидва одночасно переносять вагу тіла вперед, але зусиллям рук та поступовим розведенням їх у сторони перешкоджають падінню. З цього положення партнери зусиллям рук знову повертаються у в. п. Виконати 6-8 разів.

2. В. п.- той, хто виконує вправу, стоїть зі схрещеними на грудях руками; партнер стає до нього фронтально, бере руки трохи вище ліктьового суглоба й намагається заважати, йому розвести лікті в сторони. Той, хто виконує вправу, має більш вигідний кут зусилля й тому долає опір партнера. Виконати 6-8 разів.

3. В. п.- сидячи обличчям один проти одного, спертися розведеними ногами, руками триматися на ширині й висоті плечей за палицю. По черзі нахилитися вперед і назад, чинячи один одному опір. Виконати по 6 разів кожний.

4. В. п - сидячи спиною один до одного, триматися за палицю над головою. Один нахилється вперед і тягне на себе партнера, який максимально прогинається. Виконати по 5 разів кожний.

5. Ходьба з партнером на плечах, підстрибування. Виконати до 20-30 разів.

6. Стрибки на одній нозі з партнером на плечах. Виконати по 6 разів на кожній нозі.

7. Ходьба випадами різної глибини з партнером на плечах. Виконати 8-10 разів.

8. Присідання з партнером на плечах. Виконати 10 разів.

7. ВПРАВИ З ЗАЛІЗНОЮ ПАЛИЦЕЮ

Металева палиця - зручний снаряд. З нею можна виконувати велику кількість різноманітних і корисних вправ. Вона не займає багато місця. Виготовляють палицю з труби або прута з таким діаметром, щоб можна було вільно обхопити кистями рук. Орієнтовна довжина - 150- 160 см, вага - 1 - 3 - 5 кг. Якщо на кінцях металевої палиці пропиляти пази, її можна пристосувати до інших снарядів - амортизатора, гума, еспандера. Закріпивши палицю в дверному отворі , її можна використати як перекладину. Одне слово, металева палиця - справді незамінний спортивний снаряд.

Комплекс перший

1. Для м'язів передпліч та кистей. В. п.- сидячи на стільці, покласти передпліччя на стегна, кисті трохи попереду колін, долонями донизу, пальці втримують палицю. Розгинати і згинати кисті, не відриваючи їх від стегон. Виконати 20 разів.

2. Для двоголових м'язів рук (біцепсів). В. п.- ноги нарізно, руки внизу з палицею, долоні вперед. Згинати руки в ліктьових суглобах, поки не торкнетесь палицею грудей. Виконати 20 разів.

3. Для триголових м'язів рук (трицепсів). В.п. - ноги нарізно, руки зігнуті ,лікті підняті вгору, кисті коло потилиці, пальці рук утримують палицю вузьким хватом долонями назад. Вижимати, наче штангу, вгору розгинаючи руки в ліктьових суглобах. Лікті не опускати. Виконати 20 разів.

4. Для м'язів рук В.п. - ноги на ширині плечей, палиця за головою в зігнутих ліктях, хват широкий, долонями вперед. Поперемінний жим з-за голови і від грудей. Виконати 20 разів.

5. Для м'язів грудей. В.п. -лежачі на лаві, ноги опущені і випираються в підлогу, палиця лежить на грудях. Пальці рук обхоплюють палицю вузьким хватом, долоні догори вперед. Виконати 20 разів.

6. Для м'язів спини, сідничних м'язів, м'язів стегон. В.п.- ноги нарізно, руки втримують палицю за головою. Нахилитися вперед, тримаючи палицю

за головою й не згинаючи колін, випростатись й піднятись на носки. Виконати 10-16 разів.

7. Для косих м'язів живота. В.п. - ноги нарізно, палиця за головою, руки втримують палицю широким хватом. Обертати тулуб ліворуч, праворуч. Виконати по 10 разів у кожную сторону.

8. Для м'язів живота. В.п. - лежачі горілиць на підлозі або сидячи на табуретці, ноги закріплені, руки втримують палицю на грудях або за головою. Згинати тулуб лежачи на спині, нахилити його вперед з поверненням у в.п. Виконати 10-15 разів.

9. Для м'язів ніг. В.п. - ноги на ширині плечей, палиця за головою. Присідати і вставати з палицею за головою, не згинаючи спини. Виконати 10-12 разів.

10. Для м'язів ніг. В.п.- ноги поставлені якнайширше, палиця на спині за головою. Поперемінно згинати й розгинати ліву й праву ногу. Виконати по 10 разів у кожную сторону.

Комплекс другий

1. Для м'язів ніг. В.п.- випад, тулуб тримати прямо. З положення випаду приставити ногу, що стоїть попереду, до ноги, що стоїть позаду. Виконати 10 разів кожною ногою.

2. Для м'язів ніг і спини. В.п.- руки тримають палицю широким хватом над головою, ноги трохи ширше плечей. Присідати на повній ступні і підводитися на носки, тримаючи голову прямо. Виконати 10-12 разів.

3. Біг на місці з палицею за головою на плечах, біг на місці з високим підніманням стегна протягом 1-1,5хв.

4. Для м'язів рук. В.п.- сидячі на стільці (лаві), палиця на грудях - вдих, вижати палицю на випростані вгору руки, опускаючи палицю у в.п.,- видих. Виконати 10-12 разів.

5. Для дельтовидних і триголових м'язів. В.п.- сидячи, палиця на грудях (обхопити її якнайширше), зробити вдих і вижимати палицю, опускаючи

палицю,- видих. Виконати 10 разів.

6. Для триголових м'язів. В.п. - сидячі на стільці. Взяти палицю обома руками вузьким хватом , опустити її за голову й підняти вгору. Дихання рівномірне. Виконати 12-15 разів.

7. Для м'язів рук. В. п. - ноги нарізно, палиця на плечі-вдих, вижати палицю й повертаючись у в.п.,-видих. Виконати 10-12 разів кожною рукою.

8. Для м'язів рук. В.п. - ноги нарізно, палиця у випростаній руці (широким хватом рука знизу). Зробити вдих і силою руки вижати палицю, тримаючи її якнайближче до себе; повертаючись у в.п.,- видих. Виконати 10 разів.

9. Для м'язів ніг, спини. В.п.- ноги нарізно, палиця на випростаних руках (широким хватом). Присісти на повні ступні - вдих, підвестися - видих. Виконати 10 разів.

Список використаної літератури:

1. Ашмарин Г. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учеб. пособ. / Г. А. Ашмарин. - М. : Просвещение, 1995. -287 с.
2. Весловуцький Ц. В. Фізичні вправи з обтяженнями / Ц. В. Весловуцький. - К. : Здоров'я, 1984. -104 с.
3. Гилев Г. А. Физическое воспитание в вузе: учеб. пособ. / Г. А. Гилев. - М. : МГИУ, 2007. -376 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания: учебник / Л. П. Матвеев. -М. : 1991. -265 с.
5. Назаренко Л. Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л. Д. Назаренко. - М. : Теория и практика физической культуры, 2001. - 332 с.

Навчальне видання

Фізичне виховання

Методичні рекомендації

Укладач: **Мицик** Анатолій Іванович

Формат 60x84 1/16 Ум.друк.арк. ___

Тираж 30 прим. Зак № ___

Надруковано у видавничому відділі

Миколаївського Національного Аграрного Університету

54020, м.Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе,9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №4490 від 20.02.2013р.