

КОНТРОЛЬНІ ВПРАВИ У ЗАЛІ



для студентів спеціальної
медичної групи



1. Статична вправа - кут без опори на підлозі:

Ефект. Вправа спрямована на розвиток і зміцнення м'язів центру сили (прес, сідниці, стегна, спина).

Вихідне положення. Сидячи на підлозі, ноги прямі, упор руками позаду.

Рух. Підніміть прямі ноги (під кутом 45 градусів), руки витягніть в сторони. Зберігайте спину і ноги прямими! (рис. 1). Тримати 10-30 сек. (ч); 10-20 сек. (ж).

Особливості виконання:

- Напружуйте сідниці і стегна;
- Втягніть живіт, не прогинайтеся в попереку.
- Ноги зберігайте нерухомими протягом усієї вправи;
- Голову тримайте прямо, лопатки з'єднані.

Полегшення:

- 1) Під час виконання вправи, виведіть руки вперед і, зберігаючи тулуб і ноги прямими, трохи підтримуйте коліна руками (-0,5 бали) (рис. 2).
- 2) Під час виконання вправи, зігніть ноги в колінах, але так, щоб гомілки і стопи були паралельні підлозі. Підтримуйте зігнуті ноги руками під колінами. Спина зберігає пряме положення (-1 бал) (рис. 3).

Оцінювання: за кількісними показниками:

- 10 с (задовільно), 20 с (добре), 30 с (відмінно) – **чоловіки**;
- 10 с (задовільно), 15 с (добре), 20 с (відмінно) - **жінки**.

- за якісними показниками – за наявності технічних помилок.

Примітка. Оцінювання відбувається за п'ятибальною шкалою.

Рисунки до к/вправи: куї без опори на підлозі



■ Рис. 1-3



2. Вправа на гнучкість хребта – заведення ніг за голову:

Ефект. Гнучкість хребта; зміцнення м'язів спини, пресу, нижніх кінцівок; розвиток координації та балансу; масаж хребта.

Вихідне положення. Лежачи на спині, витягніть руки вздовж тулуба, втягніть і напружте живіт, ноги підніміть вгору.

Рух. Зробіть «берізку» випрямляючи спину, для спрощення підтримуйте себе руками за поперек (рис. 4). Опускайте прямі ноги за голову до підлоги, спробуйте поєднати кисті в «замок». Затримайтеся на 5 секунд з прямими ногами (рис. 5). Повертаючись у вихідне положення, кладіть спину «хребець за хребцем» на підлогу.

Особливості виконання:

- Вагу тіла перенесіть на плечі, не тисніть потилицею у підлогу.
- Зберігайте спину трохи округленою. Виконуйте дії за рахунок сили м'язів пресу.
- Використовуйте долоні для збереження рівноваги. Потягніться за ногами вперед і вгору.

Полегшення:

- 1) Не використовуйте вправу «берізка» взагалі, виконуйте тільки заведення ніг за голову (-0,5 б.).
- 2) Трохи зігніть ноги в колінах.
- 3) Підніміть трохи зігнуті в колінах ноги і заведіть їх за голову якомога нижче до підлоги (-1-1,5 бали).

Оцінювання:



за якісними показниками – залежно від положення ніг (прямі або зігнуті) та рівня заведення ніг за голову.

Примітка. Оцінювання відбувається за п'ятибальною шкалою.



Підсушки до к. вправи: заведення ніг за голову



■ Рис. 4-5



3. Статодинамічна вправа на силу

віджимання+планка в упорі на долонях (на прямих руках):

Ефект. Зміцнення м'язів верхньої частини тулуба: рук, плечей, грудей, спини і задньої поверхні ніг.

Вихідне положення. Упор на колінах і долонях, напружте м'язи низу живота, стабілізуйте хребет в природному положенні, відірвіть коліна від підлоги, тулуб тримайте прямим (рис. 6).

Рух. Виконайте у повільному темпі 3 глибокі віджимання (жінки) – 5 віджимань (чоловіки). Лікті не притискаються до корпусу під час згинання. Зберігайте природне положення хребта. Не опускайте голову вниз. Після жимів прийміть положення “планка в упорі на долонях” і тримайте 10 с (жінки) – 20 с (чоловіки) (рис. 7). Без відпочинку повторіть жими + “планка” 3 рази (жінки) – 4 рази (чоловіки).

Особливості виконання:

- Ключовий момент – утримання корпусу нерухомим і прямим, не прогинатися у спині.
- Не опускати голову ні під час жимів, ні під час “планки”.

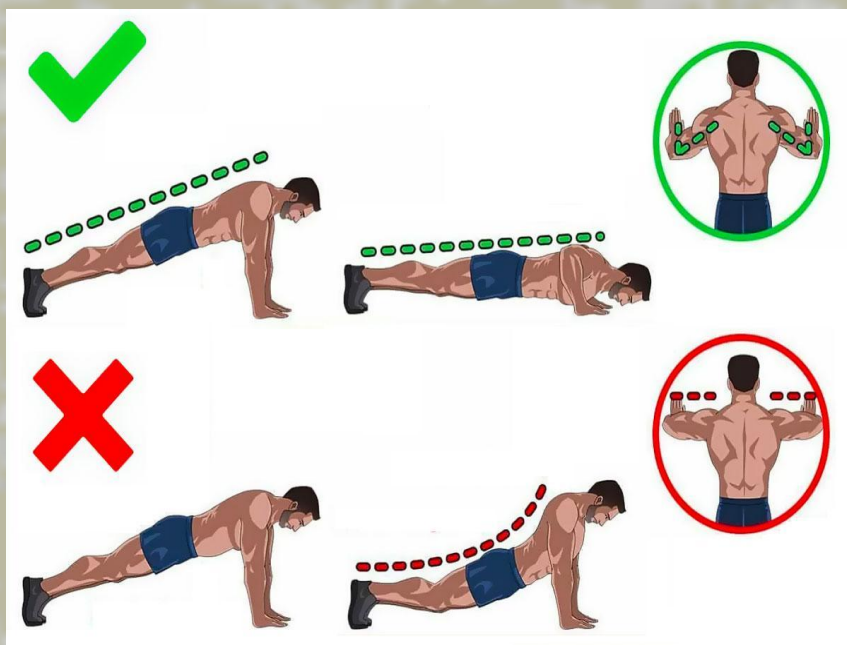
Полегшення: Поставте долоні в упорі ширше. Віджимайтеся, залишаючи коліна на підлозі (-1 бал) або виконуйте на 1 підхід менше (-2 бали).

Оцінювання:

-  - за кількісними показниками – залежно від кількості підходів;
-  - за якісними показниками – за наявності технічних помилок.

Примітка. Оцінювання відбувається за п'ятибальною шкалою.

Рисунки до к/вправи: віджимання+планка в упорі на долонях



■ Рис. 6



Рис. 7