МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЛУЖСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**»**

«Утверждаю»

Директор МОУДО «Лужская ДЮСШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Н.А. Беленкова/

***«Учебно – методический комплекс»***

*Тема: Комплекс упражнений с использованием*

*резинового эспандера - «жгута».*

Составители: Бобров Д.С., Чижова Н.Н.,

Поздеев Г.Н. – тренера-преподаватели высшей категории

отделения дзюдо

г. Луга

2020 г.

**Пояснительная записка**

 Организация самого себя, посещение тренировок, преодоление максимальных усилий, усталости, боли и жжения в мышцах, контроль своего эмоционального состояния, подавления «страха», чувства «мандража» которое испытывает  в своей жизни каждый человек: спортсмен в предстартовом состоянии (выход на татами), студент перед экзаменом, артист перед выступлением на сцене для обеспечения себе  качественной, полноценной жизни, что невозможно без главной ценности – здоровье, чувства счастья, радости, которые несоизмеримы  ни  с какими материальными благами.

 **Здоровье – это весьма емкое и многогранное понятие, которое можно кратко свести к способности человека поддерживать выбранный им образ жизни, во время которого он получает сумму, на его взгляд, положительных впечатлений, полностью его удовлетворяющих.** Именно, по этому необходимо сохранить  его еще в юношеском возрасте, не растрачивая попусту, так как став состоявшимся человеком, когда детские мечты становятся реальностью и воплощаются в жизнь, здоровье становится еще дороже и ценнее. Оказывается в активности избранного способа жизни, главной составляющей  которой является  двигательная деятельность человека. Именно она необходима для нормального функционирования организма. Ведь она вовлекает в работу все наши органы и системы. Эта приспособляемость органов дыхания, кровообращения, выделения, терморегуляции, центральной нервной системы обеспечивает нам «запас мощности», резерв, используемый в экстремальных ситуациях.

 Оказывается, чтобы вести активный образ жизни, вовсе не обязательно иметь дорогостоящее оборудование (тренажеры). Достаточно простого желания, а тренажеры и отягощения оказываются у нас под рукой.

 Рассмотрим ряд упражнений с использованием резинового эспандера-«резины», которые помогут не  только спортсмену единоборцу, но и человеку, желающему быть здоровым и вести активный образ жизни.

**Комплекс упражнений:**

***Упражнение № 1*** (рис. 1) для передних групп мышц предплечий (ладонное сгибание). Сгибание кистей.

И. п.: сидя на стуле (табурете), предплечья на бёдрах, кисти впереди коленей, ладони обращены вверх, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под ступнями ног.

Выполнение: поднимать кисти вверх, натягивая амортизатор, не отрывая предплечий от бёдер.

Дышать равномерно, без задержек.

***Упражнение № 2*** (рис. 2) для задних групп мышц предплечий (тыльное разгибание). Разгибание кистей.

И. п.: то же, что в упражнении 1, но ладони обращены вниз.

Выполнение: поднимать кисти кверху, не отрывая предплечий от бёдер. Дышать равномерно, без задержек.

***Упражнение № 3*** (рис. 3) для двухглавых сгибателей плеча (бицепсов). Сгибание рук в локтевых суставах.

И. п.: ноги на ширине плеч, ладони обращены вперёд, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под ступнями ног.

Выполнение: сгибать руки в локтевых суставах.

Дышать глубоко, без задержек.

***Упражнение № 4*** (рис. 4) для сгибателей плеч и предплечий. Сгибание рук в локтевых суставах (ладони книзу).

И. п.: то же, что в предыдущем упражнении, но ладони обращены назад.

Выполнение: сгибать руки в локтевых суставах ладонями вниз.

Дышать глубоко, без задержек.

***Упражнение № 5*** (рис. 5) для мышц верхнего плечевого пояса, сгибателей плеч и предплечий. Сгибание рук в локтевых суставах, направляя кулаки под мышки.

И. п.: стойка ноги врозь, ладони обращены к бёдрам, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под ступнями ног.

Выполнение: сгибать руки в локтях, поднимая кулаки под мышки.

Дыхание: вдох при поднимании, выдох при опускании рук.

***Упражнение № 6*** (рис. 6) для мышц плечевого пояса и разгибателей плеч (трицепсов). Выжимание.

И. п.: сидя на стуле, руки согнуты, кисти у плеч, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под ступнями ног.

Выполнение: поднимать руки вверх до полного выпрямления. При поднимании рук делать вдох, при опускании — выдох.

***Первый вариант*** (рис. 7). Ноги на ширине плеч, руки согнуты, кисти у плеч, пальцы удерживают палку, которая пропущена через петли на концах амортизатора, выпрямлять руки вверх.

Делать вдох при выпрямлении рук, выдох при опускании.

Примечание. Чтобы повысить нагрузку, можно ноги расставлять пошире.

***Второй вариант***. То же, но сидя на стуле.

***Упражнение 7*** (рис. 8) для мышц верхнего плечевого пояса, сгибателей и разгибателей плеч. Поднимание рук вверх по вертикали.

И. п.: стойка ноги врозь, на ширине плеч, кисти у передней поверхности бёдер, ладони обращены назад, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под ступнями ног.

Выполнение: поднимать руки вверх, сначала сгибая их, а затем разгибая.

Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

***Упражнение 8*** (рис. 9) для трёхглавых разгибателей плеч (трицепсов). Выжимание из-за головы разгибанием локтей.

И. п.: основная стойка, руки, согнутые в локтях, за головой, пальцы захватывают у затылка концы амортизатора, середина которого находится под ступнями ног.

Выполнение: разгибать руки в локтевых суставах, не опуская локтей.

Делать вдох при разгибании, при сгибании выдох.

***Упражнение 9*** (рис. 10) для трёхглавых разгибателей плеч (трицепсов) и мышц лопаток. Разгибание локтей в наклоне туловища.

И. п.: ноги врозь, на ширине плеч, туловище наклонено вперёд до горизонтального положения, руки согнуты в локтях, локти прижаты к туловищу, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под ступнями ног.

Выполнение: разгибать руки в локтевых суставах, не разгибая туловища.

Делать вдох при разгибании рук, выдох при сгибании.

***Упражнение 10*** (рис. 11) для грудных мышц и передних пучков дельтовидных мышц. Поднимание прямых рук вперёд.

И. п.: выпад вперёд спиной к стене, прямые руки отведены назад-вниз, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого закреплена на высоте пояса за крючок в стене или за дверную ручку.

Выполнение: поднимать прямые руки вперёд.

Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

***Упражнение 11*** (рис. 12) для мышц лопаток, грудных и широчайших мышц спины. Опускание прямых рук вниз-назад.

И. п.: выпад вперёд, лицом к стене, руки подняты вперёд, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого закреплена на высоте пояса.

Выполнение: опускать прямые руки вниз-назад.

Делать вдох при поднимании рук вперёд, выдох при опускании вниз-назад.

***Упражнение 12*** (рис. 13) для мышц плечевого пояса, грудных, разгибателей плеч (трицепсов) и брюшного пресса. Разгибание рук вперёд.

И. п.: ноги врозь, одна впереди, спиной к стене, руки согнуты, кулаки у груди, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого закреплена на высоте пояса.

Выполнение: поочерёдно или одновременно разгибать руки вперёд.

Дышать глубоко, без задержек.

***Упражнение 13*** (рис. 14) для мышц спины, ягодиц и задних поверхностей бёдер. Разгибание туловища.

И. п.: ноги прямые, туловище наклонено вперёд, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под ступнями ног.

Выполнение: разгибая спину, сгибать руки; ноги прямые.

Вариант (рис. 15). И. п.: такое же, но концы амортизатора привязаны к палке, которая находится за головой. Разгибать туловище, не сгибая ног.

Делать вдох при разгибании туловища, выдох при наклоне.

***Упражнение 14*** (рис. 16) для грудных мышц, широчайших мышц спины и лопаток. Приведение прямых рук к туловищу.

И. п.: стойка ноги на ширине плеч, пальцы рук захватывают концы амортизатора на высоте плеч, середина амортизатора закреплена за крючок вверху.

Выполнение: опускать прямые руки через стороны вниз.

Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

***Упражнение 15*** (рис. 17) для грудных мышц, широчайших мышц спины, лопаток и живота. Опускание прямых рук вниз.

И. п.: стойка ноги врозь на ширине плеч, прямые руки подняты вперёд на высоту плеч, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого закреплена вверху.

Выполнение: опускать прямые руки, не сгибая туловище вперёд.

Делать вдох при поднимании рук и выдох при опускании рук и сгибании туловища.

***Упражнение 16*** (рис. 18) для мышц брюшного пресса и грудных мышц. Опускание прямых рук через стороны вниз.

И. п.: ноги шире плеч, туловище наклонено вперёд до горизонтального положения, руки в стороны, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого закреплена вверху.

Выполнение: опускать прямые руки вниз, не выпрямляя туловища.

Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

***Упражнение 17*** (рис. 19) для мышц, приводящих руки к туловищу, грудных, лопаток, широчайшей спины. Опускание рук вниз и отведение назад.

И. п.: ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперёд, прямые руки подняты вверх, пальцы захватывают концы амортизатора, закрепленного на крючке стены или дверной ручке.

Выполнение: опускать руки вниз и отводить назад одновременно или попеременно.

Делать вдох при отведении рук назад, выдох при опускании.

***Упражнение 18*** (рис. 20) для мышц брюшного пресса и тазового дна. Поднимание прямых ног лёжа.

И. п.: лёжа на полу, руки вдоль туловища, концы амортизатора закреплены за стопы, середина амортизатора закреплена за крюк в стене.

Выполнение: поднимать прямые ноги вверх.

Варианты: поднимая ноги, разводить их в стороны; поднятые ноги, не опуская, разводить в стороны и сводить вместе.

При опускании ног делать вдох, при поднимании — выдох.

***Упражнение 19*** (рис. 21) для мышц дельтовидных и плечевого пояса. Поднимание прямых рук через стороны вверх.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под стопами ног.

Выполнение: поднимать прямые руки через стороны вверх.

Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

***Упражнение 20*** (рис. 22) для мышц дельтовидных, лопаток и всего плечевого пояса. Поднимание прямых рук вверх.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, ладони обращены к бёдрам, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под стопами ног.

Выполнение: поднимать прямые руки через перед вверх.

Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

***Упражнение 21*** (рис. 23) для мышц лопаток и задних пучков дельтовидных мышц. Разведение поднятых вперёд прямых рук в стороны.

И. п.: стоя ноги на ширине плеч, прямые руки поднять вперёд, пальцами удерживать амортизатор.

Выполнение: разводить прямые руки в стороны.

Дыхание: вдох при разведении, выдох при сведении.

***Упражнение 22*** (рис. 24) для грудных мышц. Сведение прямых рук вперёд лёжа.

И. п.: лёжа спиной на скамье, руки в стороны, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под скамьёй.

Выполнение: поднимать прямые руки вперёд.

Делать вдох при опускании рук, выдох при поднимании.

***Упражнение 23*** (рис. 25) для грудных мышц и дельтовидных. Стоя, сведение прямых рук вперёд из положения в стороны.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки подняты в стороны, пальцы удерживают амортизатор, середина которого находится за спиной.

Выполнение: сведение рук вперёд.

Дыхание: вдох при разведении, выдох при сведении.

***Упражнение 24*** (рис. 26) для мышц, сводящих лопатки, и задних пучков дельтовидных. Разведение прямых рук в стороны, лёжа на животе.

И. п.: лёжа животом на скамье, руки опущены вниз, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под скамьёй.

Выполнение: поднимать прямые руки в стороны.

Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

***Упражнение 25*** (рис. 27) для мышц шеи и затылка. Поднимание и опускание головы.

И. п.: ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперёд, голова опущена, ладони упираются в слегка согнутые колени, концы амортизатора прикреплены к лямкам шапочки, надетой на голову.

Выполнение: поднимать голову вверх и опускать в и. п.

Делать вдох при поднимании головы и выдох при опускании.

***Упражнение 26*** (рис. 28) для мышц спины, ягодичных мышц, задних поверхностей бёдер, затылка и шеи. Разгибание туловища.

И. п.: ступни вместе, туловище наклонено вперёд, колени прямые, концы амортизатора прикреплены к лямкам шапочки, надетой на голову.

Выполнение: разгибать туловище.

Делать вдох при разгибании туловища, выдох при наклоне.

***Упражнение 27*** для мышц ног. Приседания.

И. п.: присесть, ноги на ширине плеч на середине амортизатора, концы амортизатора намотать на кисти рук, согнуть руки, кисти у плеч.

Выполнение: выпрямляя ноги, встать.

Вариант (рис. 29). Выполнить то же с палкой, к которой привязаны концы амортизатора.

Поднимаясь, делать вдох, приседая — выдох.



















 

 