

Упражнения для равновесия

В этой публикации рассмотрим упражнения, способствующие для укрепления мышц и связок ног. Публикация направлена для распространения своего опыта и методики работы, которые проводятся во время занятий и тренировок. Данные упражнения также подходят для профилактики от травматизма во время занятий на уроках и тренировках.

Упражнения для равновесия:

1. Стоя на одной ноге на месте, достать до пола двумя руками. Исходное положение спина прямая, руки наверху, опорная нога (правая), а вторая нога не касается опорной ноги и согнута в коленях. Наклонившись дотянутся руками до пола кончиками пальцев либо ладонями (это зависти от гибкости).

Итак, делаем по 10 подходов на каждую ногу. Это же упражнение можно сосчитать с мячами с разным размеров и весом.

2. Стоя на одной ноге достать локтем до пола, исходное положение спина прямая стойка на одной ноге, если опорная нога левая, то достаём разноименной правым локтем. При выполнении данного упражнения, сильно сгибаем опорную ногу в коленях на сколько можем, далее согнувшись наклоняемся и тянемся локтем до пола, после чего выпрямляемся. Задание выполняем по 5-10 подходов. Данное упражнение подходит для укрепления коленных связок и сухожилий.

3. Исходное положение стойка на левой ноге, правая рука держит левое ухо, а левая рука держит правую ногу (за левой опорной ноги) далее правым локтем достаём до пола после чего выпрямляемся до исходного положения.

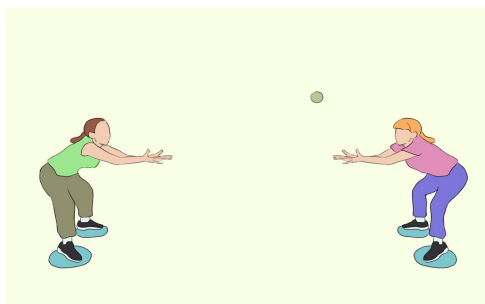
Примечание: нельзя отпускать руки от уха и стопы во время выполнения упражнения. Это упражнение можно использовать в качестве норматива либо теста на ловкость.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZRhSWurR9Fc> ← 1-3 упражнения.

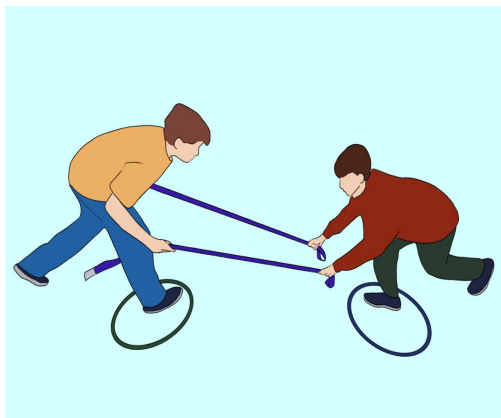
4. Стойка на правой ноге, левая стопа опирается на внутреннюю сторону бедра (колена) правой ноги и левое колено строго смотрит на лево, а если стоим на левой ноге, смотрит на право, руки на пояс и не отрывать. Нужно ногами показать цифру четыре. Необходимо зафиксироваться в таком положении в течение пятнадцати секунд. Данное упражнение делается как на твердой поверхности, так и на мате, на полусфере, где особенно будут прокачиваться мелкие мышцы стопы.

Упражнение в парах:

1. Стойка на балансировочных подушках, ноги согнуты, на расстоянии одного-двух метра. Выполняем броски и ловля мяча (теннисным, волейбольным, баскетбольным). Броски осуществляем по трем направлениям: вверх, середина, вниз.



2. Для выполнения упражнения, необходима два человека, каждый из них стоит внутри очерченного круга диаметром 40 см, на одной опорной ноге противоположно друг другу. Расстояние между ними 1 метр. Для упражнения можно использовать (скакалку, шарф, резинки гимнастические и др.). Каждый берет за противоположную сторону данных предметов двумя руками. Запрещается выходить за пределы очерченного круга, опираться на вторую ногу, наступать на линию круга. Задача первого вытянуть стоящего на против участника, чтобы тот потерял равновесие и вышел за пределы круга, а второй должен устоять на опорной ноге внутри своего круга. При выполнении упражнения возможно соблюдать очередность или обоюдное действие.



3. Исходное положение лицом друг к другу. Ноги на ширине плеч, каждый должен стоять на носочках, ладони протянуть вперед в согнутых локтях перед партнером. Расстояние между исполняющими упражнение 30 см. Цель каждого по очереди сделать импульсивный толчок в ладони впереди стоящего, чтобы другой устоял в данном положении или потерял равновесие. Необходимо каждому стоять на носочках, толкать впереди стоящего таким образом, чтобы устоять самому и вывести из равновесия другого импульсивным движением. Толкать можно только в ладони. Запрещается делать упор на полную стопу ноги, менять положение ног, толкать в ладони с надавливанием.



Выше перечисленные упражнения введены в практику, в течение восьми лет показали свою эффективность. Особенно важным можно отметить упражнения для равновесия №1,2,3 используются во время занятий на уроках. Последующие упражнения более эффективны во внеурочное время, тренировках. Эти упражнения подключаются к концу занятия, чтобы успокоить центральную нервную систему и организм в целом, после полученной нагрузки в основной части урока. Именно такие статично-динамические упражнения для равновесия направлены на гибкость в суставах, развивают координацию движений, вестибулярный аппарат, устойчивость, повышают прочность и выносливость мышечных тканей.