

Физическая подготовка для ребят, увлекающихся футболом

Упражнения для самостоятельного выполнения в домашних условиях,
для всех групп мышц

Упражнения преимущественно для рук и плечевого пояса

1. Руки в стороны. Пружинящее отведение рук назад (голову и руки не опускать).
2. Руки вперед. Пружинящим движением скрещивать вытянутые руки на груди и разводить их в стороны.
3. Руки вперед, ладонями вниз. Руки скрещены и несколько опущены. Качание вверх-назад с подниманием па носках. Возвращение в исходное положение. Тоже, сидя с разведенными ногами.
4. Рывки локтями назад с разгибанием рук на каждый четвертый счет.
5. Ноги врозь. Расслабленные попеременные качания рук в сторону с поворотом корпуса (руку заносить несколько выше плеча).



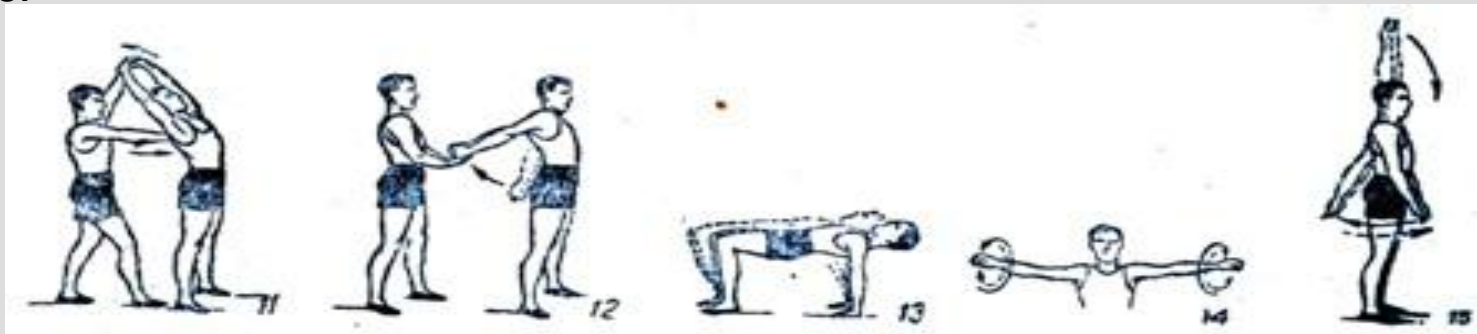
Упражнения преимущественно для рук и плечевого пояса.

6. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Вращение туловища рывком вправо и влево.
7. Ноги врозь, туловище наклонено под прямым углом, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Повороты туловища рывком вправо и влево.
8. Правая рука вытянута вверх, левая отведена назад. Попеременное качание рук с переменной их положением.
9. Выпад вперед, руки подняты вверх: а) сгибание туловища вперед, качание рук назад (руки направлены вертикально вверх); б) прогибание туловища назад, качание рук вперед-вверх.
10. Вдвоем, «парное качание». Наклонив туловище вперед и положив ладони на плечи партнера, пружинящее качание туловища вниз-вверх.



Упражнения преимущественно для рук и плечевого пояса.

11. Руки вверх, пальцы сцеплены, ладони повернуты вверх. Партнер накладывает правую руку между лопатками упражняющегося, а левой, взявшись за его сцепленные кисти, помогает ему проделать пружинящие движения назад и вперед».
12. Ноги врозь, руки вытянуты, кисти с переплетенными пальцами прижаты к сидалищу. Партнер оттягивает руки упражняющегося назад-вверх пружинящим движением; выгибание туловища назад.
13. Упор лежа сзади с согнутыми коленями. Перемещение тяжести тела по направлению к ногам, раскачиваясь.
14. Руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Вращение рук в плечевых суставах.
15. Упражнение на расслабление. Руки свободно подняты вверх. Свободно опустить руки вниз.



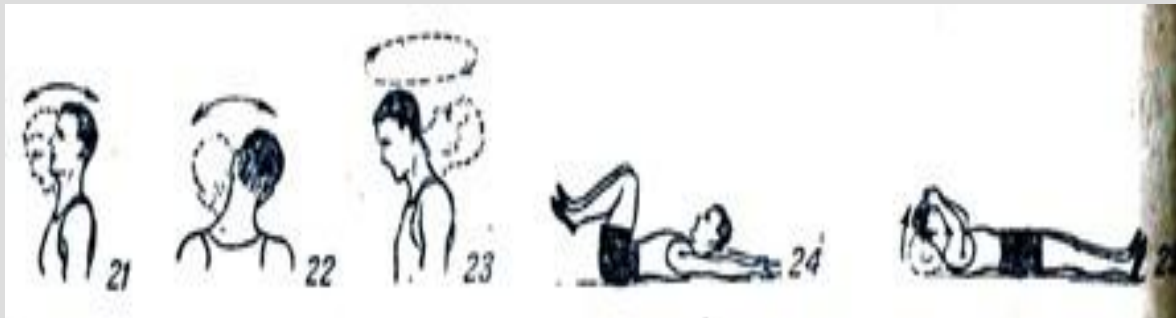
Упражнения преимущественно для рук и плечевого пояса.

16. «Мельница». Ноги врозь, правая рука над головой. Кружение обеих рук, вперед и назад. Качать медленно, с постепенным ускорением темпа. Дыхание свободное.
17. Напряженное движение двумя локтями. Руки вперед, согнутые в локтях, кулаки сжаты. Движение назад-вниз двумя локтями одновременно, пауза после каждого движения.
18. Толчки руками прямо-вперед. Ноги врозь, кисти сжаты в кулак. Попеременные толчки правой и левой рукой с подачей соответствующего плеча вперед. Смотреть вперед.
19. Прямой удар. Стойка боксера. Попеременные удары правой и левой рукой.
20. «Удар назад через плечо». Руки вперед, кулаки прижаты к плечам. Толчок обоими кулаками возможно дальше назад, до полного вытягивания рук (колени остаются выпрямленными, туловище слегка прогибается назад).



Упражнения преимущественно для шеи и спины.

21. Опускание головы вперед и назад (прежде чем начать упражнение, надо вытянуть шею). Сгибание вперед происходит главным образом в верхней, а назад — в нижней части шеи, подбородок напряжен.
22. Руки на поясе. Отведение головы в сторону.
23. Кружение головы с возможно большей амплитудой движения.
24. Лежа на спине, руки над головой (тыльной частью касаются пола), согнуть ноги. В таком положении — сгибание шеи вперед.
25. Лежа на спине, руки на лбу. Сгибание шеи вперед с сопротивлением ладоней.



Упражнения преимущественно для шеи и спины.

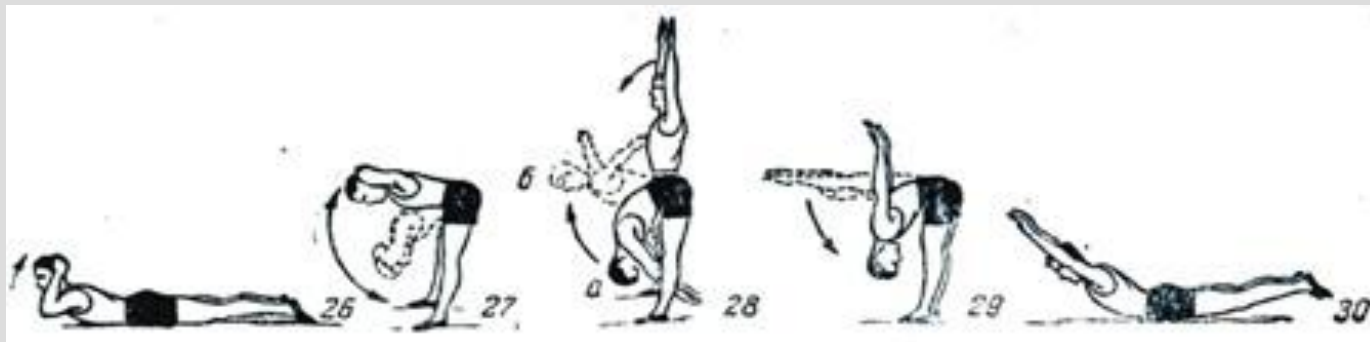
26. Лежа на животе, руки на голове, локти на полу. Сгибание шеи назад с сопротивлением ладоней.

27. Ноги врозь, туловище под прямым углом, руки на голове. Сгибание и разгибание туловища.

28. Ноги врозь, руки над головой: а) сгибание туловища с качанием рук между ногами; б) переход в положение с согнутым туловищем под прямым углом, руки в стороны.

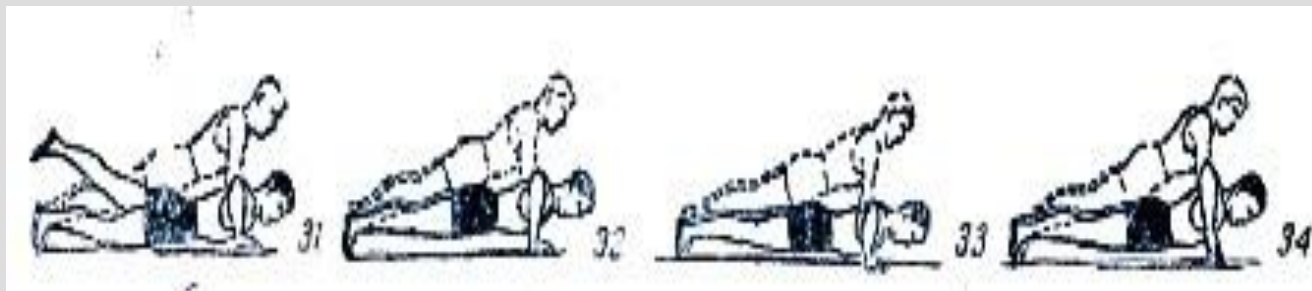
29. Туловище согнуто под прямым углом, руки над головой. Сгибание туловища с качанием рук вниз-назад.

30. Лежа на животе, руки над головой. Прогибание туловища.



Упражнения преимущественно для мышц живота.

31. Упор лежа лицом вниз. Плавное сгибание и разгибание рук. То же с подниманием ноги назад.
32. Упор лежа лицом вниз. Опустить туловище и быстро выпрямить руки.
33. Упор лежа лицом вниз, руки раздвинуты несколько шире плеч. Опустить туловище, задержать у пола и быстро вытянуть руки.
34. Упор лежа лицом вниз, упираясь в пол кончиками пальцев. Сгибание и разгибание рук.



Упражнения преимущественно для мышц живота.

35. Упор лежа с разведенными ногами (таз поднят), Ладонь—на ладони. Сгибание и разгибание рук.
36. То же, ноги вместе.
37. Упор лежа лицом вниз. Отталкивание руками и хлопок в ладоши.
38. Упор лежа лицом вниз. Отталкивание от пола одновременно руками и ногами.



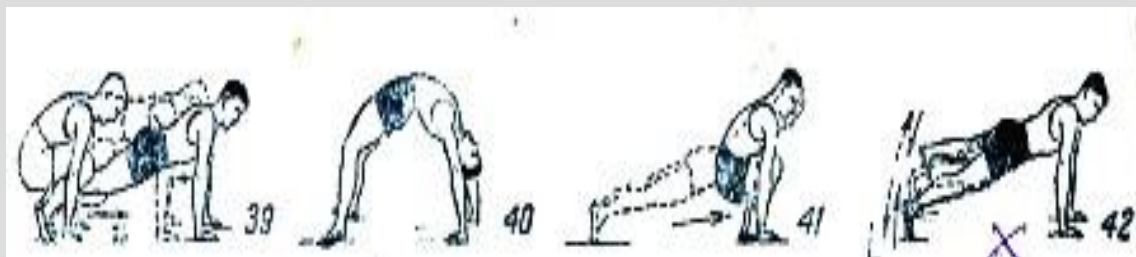
Упражнения преимущественно для мышц живота.

39. Упор, присев. Выпрямить тело в положение упора лежа. Передвиганием рук к ступням перейти в прежнее положение.

40. Высокий мост. Лежа на спине, ноги слегка раздвинуты, руки прижаты к ушам. Выгнуть туловище «мостом».

41. Упор лежа. Попеременное выбрасывание ног вперед и назад подпрыгиванием.

42. Подпрыгивание из упора лежа с сомкнутыми ногами в упор лежа с разведенными ногами.



Упражнения преимущественно для мышц живота.

43. Подпрыгивание из упора присев в упор лежа, посредством передвижения рук вперед и назад (прыжки на руках).
44. Упор лежа лицом вниз. Передвижение ног на носках по кругу влево и вправо.
45. Упор лежа лицом вниз. Передвижение рук по кругу влево и вправо.



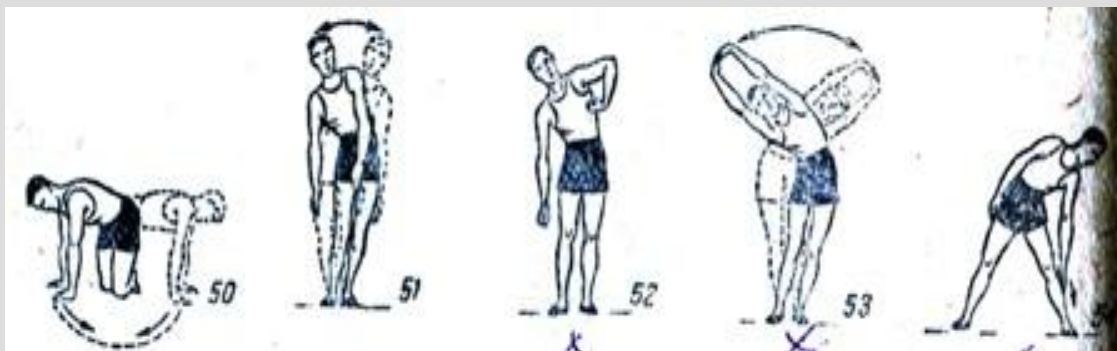
Упражнения преимущественно для мышц живота.

46. Упор лежа лицом вниз. Одновременное поднятие разноименной ноги и руки быстрым и медленным темпом с последующим пружинящим раскачиванием.
47. Упор лежа, подняв таз повыше. Опустить таз до самого пола и возвратиться в исходное положение.
48. Лежа на спине — подымание обеих ног над головой до касания пола носками. Возвращение в исходное положение.
49. Лежа на спине, руки на затылке, колени слегка согнуты: а) переход в положение сидя; б) выпрямление спины; в) вытягивание ног и опускание туловища в положение лежа на спине.



Упражнения преимущественно для мышц живота.

50. Упор на коленях. Попеременный поворот туловища влево и вправо передвижением в соответствующую сторону правой и левой руки попеременно.
51. Быстрое движение бедрами вправо и влево с расслабленным туловищем и свободно свисающими руками.
52. Пальцы сжаты в кулаки, правый кулак подтянут под плечо. Сгибание туловища в правую сторону рывком, толчок кулаком вниз, быстрое подтягивание левого кулака под плечо.
53. Руки над головой, пальцы сцеплены. Быстрое качание туловища вправо и влево.
54. Ноги врозь. Пружинящее сгибание туловища влево со скольжением левой ладони по голени.



Упражнения преимущественно для мышц живота.

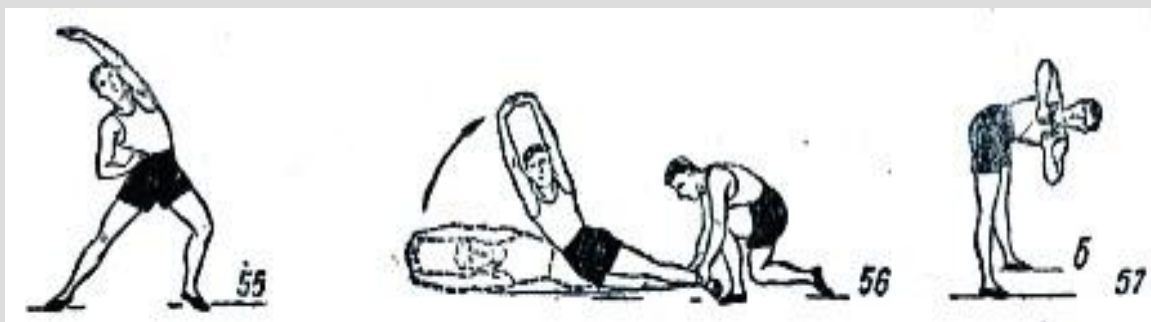
55. Ноги врозь, правая рука на поясе.

Качание туловища вправо со сгибанием левого колена и качанием левой руки через сторону вверх.

56. Лежа на правом боку, левая ступня впереди правой, руки сложены над головой.

Боковое поднятие и опускание туловища с помощью партнера.

57. Ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки перед грудью, кулаки сжаты: а) медленное вращение туловища влево; б) быстрое вращение туловища вправо рывком с сильным отведением правого локтя назад.



Упражнения преимущественно для мышц живота.

58. Стоя на правом колене, руки в стороны. Вращение туловища влево и вправо с одновременным сгибанием назад до касания рукой носка.

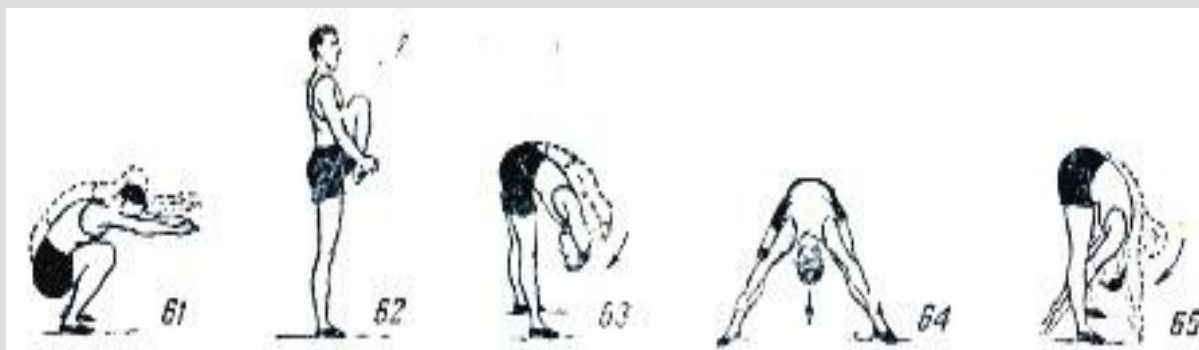
59. Ноги врозь, руки над головой. Вращение туловища со сгибанием влево и выбрасыванием левой руки назад. Правая рука касается пальцами пола впереди левой ноги.

60. Ноги слегка разведены. Кружение головы, постепенный переход к кружению сначала в верхней грудной части туловища, затем всего туловища до бедер (руки висят свободно вниз или раскачиваются вместе с туловищем).



Упражнения преимущественно для ног.

61. Присев на всей ступне, руки вперед. Раскачивание, слегка сгибая и разгибая ноги в коленях.
62. Подтягивание колена к груди с помощью рук.
63. Ноги врозь, руки за головой. Пружинящее сгибание туловища, ноги прямые (с каждым разом нагибать туловище все ниже).
64. Ноги врозь, руки захватывают ступни. Пружинящее сгибание туловища вперед при помощи рук, ноги прямые.
65. Ноги врозь, руки над головой. Пружинящее сгибание туловища вперед до касания пола пальцами рук, пронося их между ногами возможно дальше.



Упражнения преимущественно для ног.

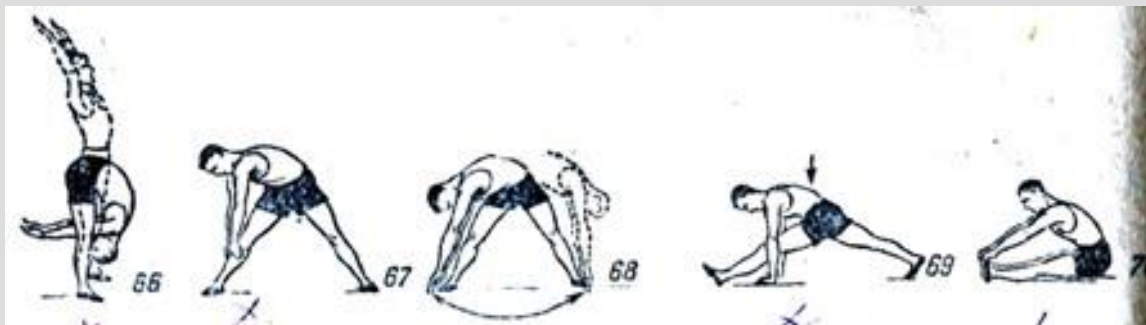
66. «Дровосек». Ноги врозь, руки вытянуты над головой. Нагнуть туловище вперед со взмахом рук вперед-назад, ноги прямые.

67. Широко расставить ноги, наклонить и повернуть туловище вправо, захватив обеими руками и правую голень. Раскачивание туловища вниз и скольжение обеих ладоней вниз до голеностопного сустава.

68. Широко расставить ноги и наклонить туловище вперед, касаясь пальцами пола. Вращение туловища вправо и влево так, чтобы пальцы описывали полукруг на полу.

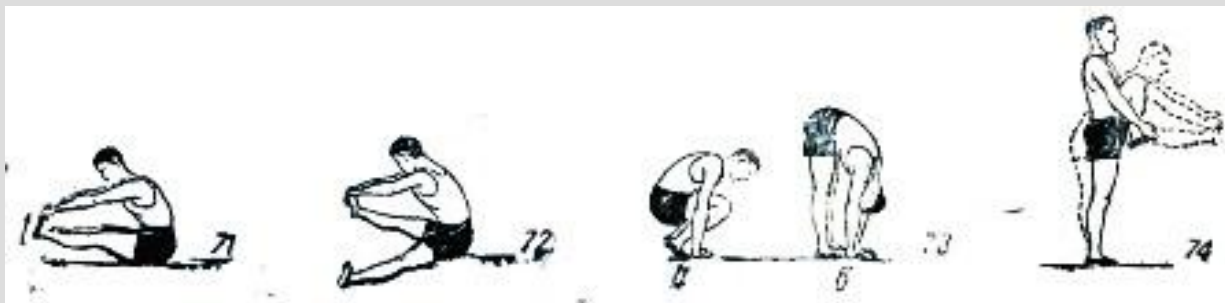
69. Расставить ноги возможно шире, упираясь руками в пол. Раскачивание туловища с помощью сгибания и разгибания рук.

70. Сидя с прямыми ногами. Наклон туловища вперед до захвата руками носков.



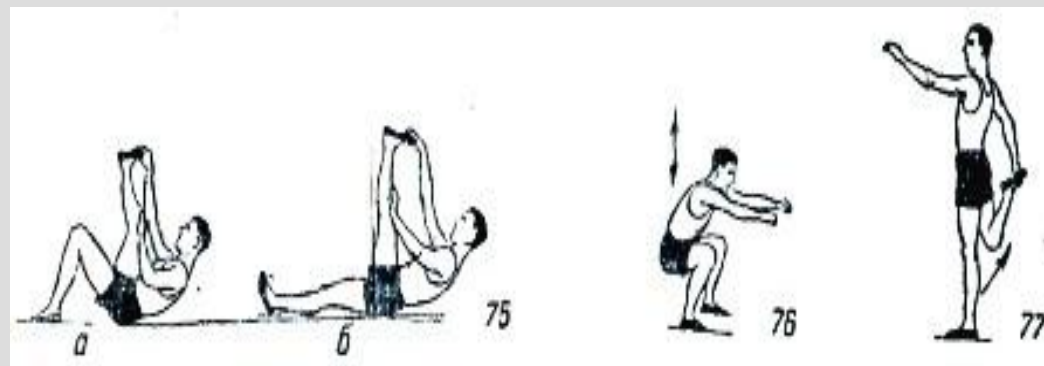
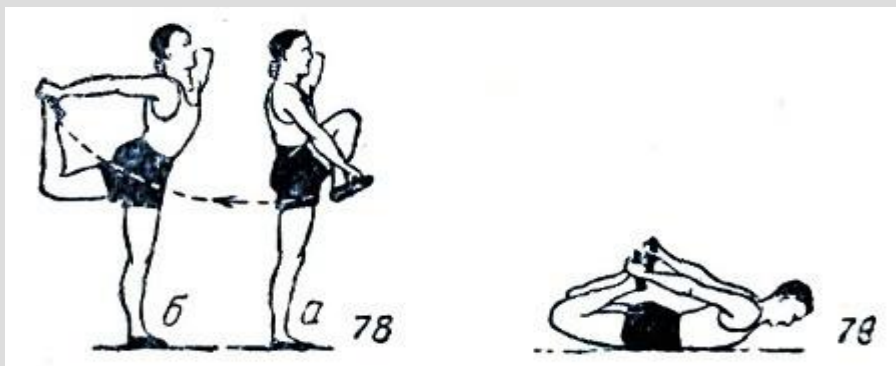
Упражнения преимущественно для ног.

71. Сидя с прямыми ногами, захватить носки. Приподымание пяток с пола.
72. Сидя с широко разведенными ногами, захватить обеими руками одну ступню. Раскачивание туловища в сторону-вперед
73. Упор присев, поставить ладони на пол возле носков (а). Разгибание колен до полного выпрямления их, не отрывая ладоней от пола (б).
74. Согнуть правую ногу, захватив носок обеими руками. Из этого положения выпрямлять ногу.



Упражнения преимущественно для ног.

75. Лежа на спине, согнуть правую ногу и захватить носок правой рукой (а). Выпрямлять правую ногу при помощи левой руки, нажимающей на колено (б).
76. Полуприсед, на всей ступне, ноги врозь, руки вперед. Пружинящее раскачивание.
77. Сгибание ноги с захватом ступни одной или обеими руками. Пружинящее подтягивание ноги назад-вверх.
78. Левая рука за головой. Правая рука захватывает носок правой, согнутой вперед, ноги (а). Выбрасывание ступни в сторону-назад-вверх (б).
79. Лежа на животе, согнуть колени с захватом ступней руками. Пружинящее приподнимание колен с пола.



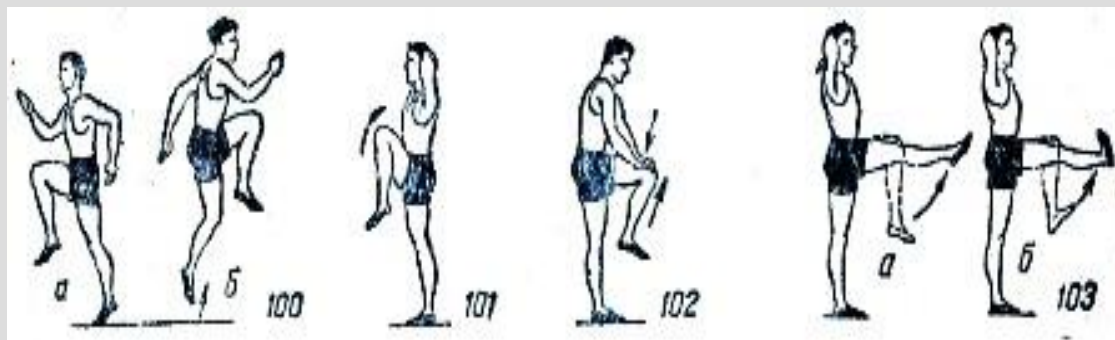
Упражнения, способствующие выработке сильного удара.

100. Ходьба и бег на месте со свободным высоким подниманием колена и сильным качанием согнутой под прямым углом рукой (а). То же самое с — подскоком на опорной ноге (б).

101. Левое колено поднято вверх, руки за головой. Поднимание колена до касания с грудью, туловище не сгибать.

102. Поднимание колена с сопротивлением одной или обеих рук.

103. Руки на поясе или за головой, или в стороны. Поднимание колена вверх с последующим выпрямлением ноги, держа носок вытянутым (а) или взятым на себя (б) и стараясь не опускать колена.

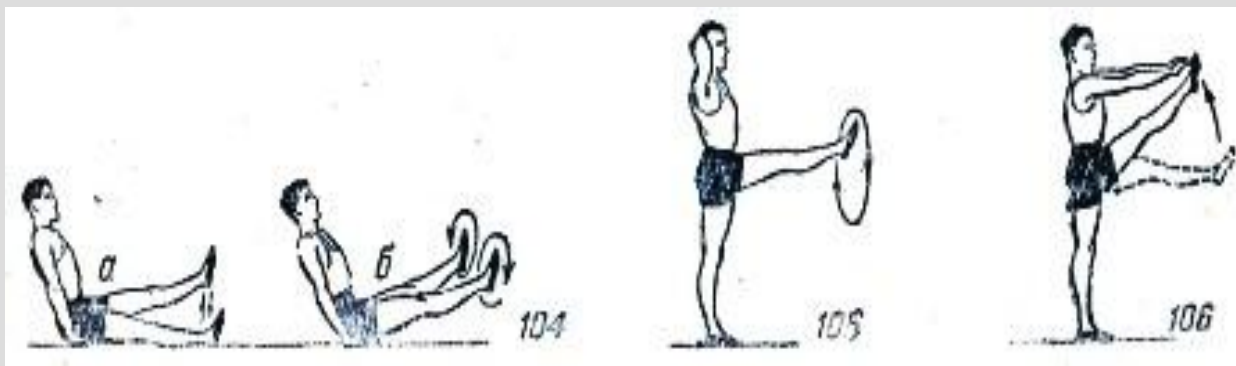


Упражнения, способствующие выработке сильного удара.

104. Сидя с прямыми ногами, положить ладони на пол, приподняв пятки от пола. Поперечное пружинящее приподнимание вытянутых ног (а). То же—кружение ног в противоположных направлениях (б).

105. Руки за головой, одна нога поднята горизонтально. Кружение ноги по направлению движения часовой стрелки, а затем в обратном направлении.

106. Руки вперед, одна нога поднята горизонтально. Пружинящее поднятие ноги вверх до соприкосновения с рукой. Туловище не сгибать.



Упражнения, способствующие выработке сильного удара.

107. Лежа на спине. Сгибание колен до прикосновения к груди и выпрямление их.

108. Лежа на спине, руки за головой, поднять ноги над полом. Движение ног, подражающее езде на велосипеде.

109. Упор лежа лицом вверх. Поднимание и опускание согнутой в колене ноги. То же, но после поднимания (а) разгибание ноги вперед (б) и опускание прямой.

110. Присед с упором, правая нога выставлена назад. Поднимание ноги назад-вверх.

