Vispārattīstošo fizisko vigrojumu komplekss

RĒZEKNES TEHNIKUMS
SPORTA SKOLOTĀJS
AIVARS ŠUTKA

Vispārattīstošie vingrojumi (VP)

Par vispārattīstošiem vingrinājumiem sauc ar dažādu muskulatūras spriegumu un amplitūdu izdarītas:

- galvas,
- roku,
- kāju,
- visa ķermeņa ***kustības muskulatūras iesildīšanai un fizisko īpašību attīttīšanai***

VP

- nostiprina cilvēka kaulu un saišu aparātu,
- vienmērīgi attīsta visas muskuļu grupas,
- palielina spēku un lokanību,
- nostiprina elpošanas un asinsrites orgānus,
- veido pareizu stāju,
- pilnveido ritma izjūtu, kustību precizitāti un sakaņotību,
- palīdz organismu sagatavot fiziskām slodzēm

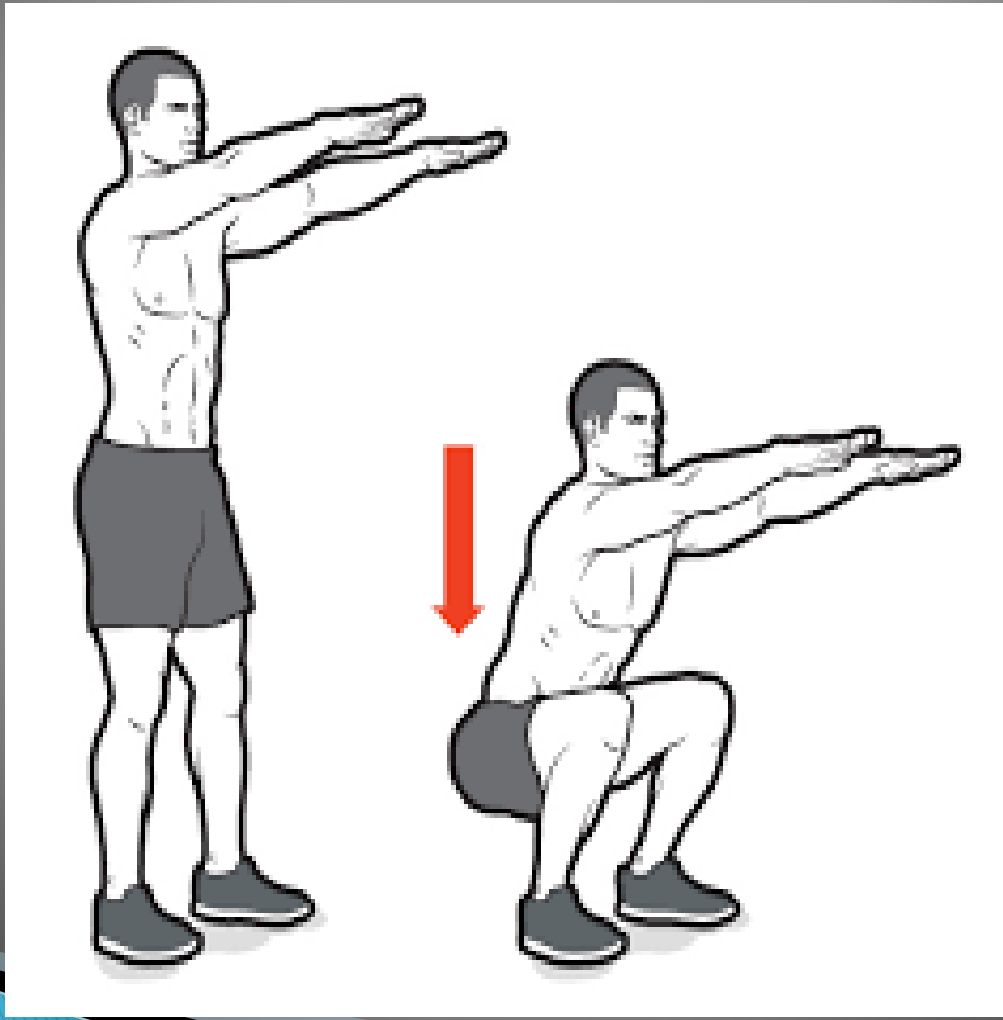
VP rezultātā uzlabojas un nostiprinās veselība:

- optimizējas sirds un asinsvadu, elpošanas, gremošanas un citu organisma sistēmu darbība,
- paātrinās vielmaiņa un samazinās aptaukošanās risks,
- pazeminās paaugstināta asinsspiediena risks,
- uzlabojas stāja un samazinās osteoporozes risks,
- paaugstinās organisma imunitāte, palēninās novecošanās,
- uzlabojas cilvēka fiziskais izskats,
- paaugstinās fiziskās un garīgās darba spējas,
- uzlabojas pašsajūta, pozitīvi mainās attieksme pret sevi,
- uzlabojas rezultāti un sasniegumi privātajā dzīvē, darbā un sportā,

VP

- sastāv no spēka un kardio vingrojumiem visām muskuļu grupām,
- var veikt sporta stundās, individuālajās nodarbībās un mājās,
- jāsāk ar iesildošajiem vigrojumiem,
- veic ar laika kontroli, rezultātus fiksējot tabulā (skat. Pielikumu),
- izpildes laiku katrs izvēlas pēc savas fiziskās sagatavotības,
- veic izaugsmes analīzi (piem.nedēļā, mēnesī u.t.t)

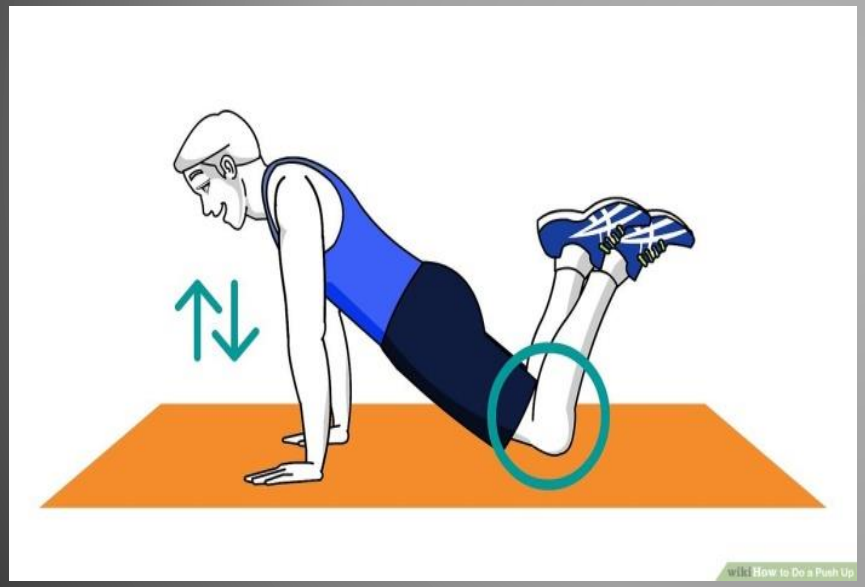
Pietupieni
1. vingrojums



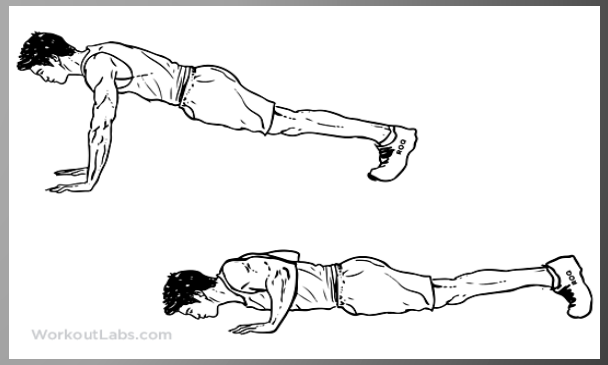
Roku saliekšana iztaisnošana no stāvokļa balstā guļus

2.vingrojums

Jaunietēm

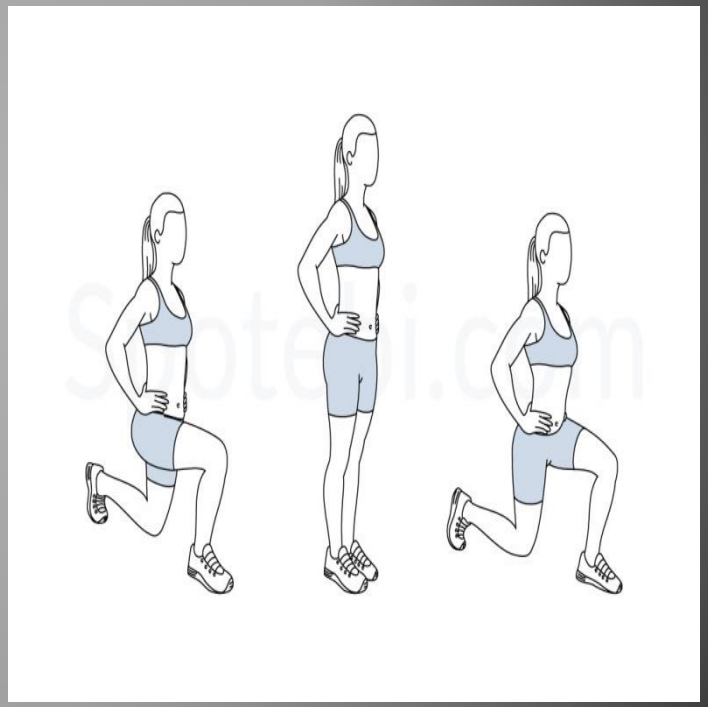


Jauniešiem



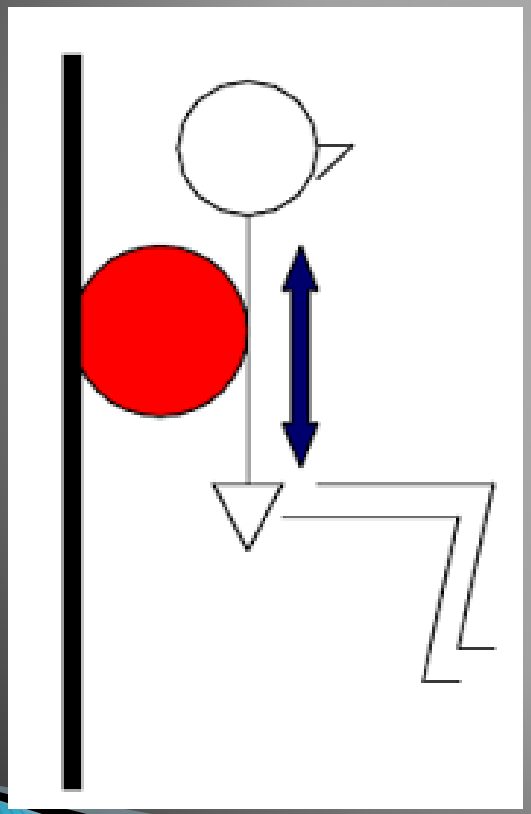
Izklupieni ar vai bez rīkiem

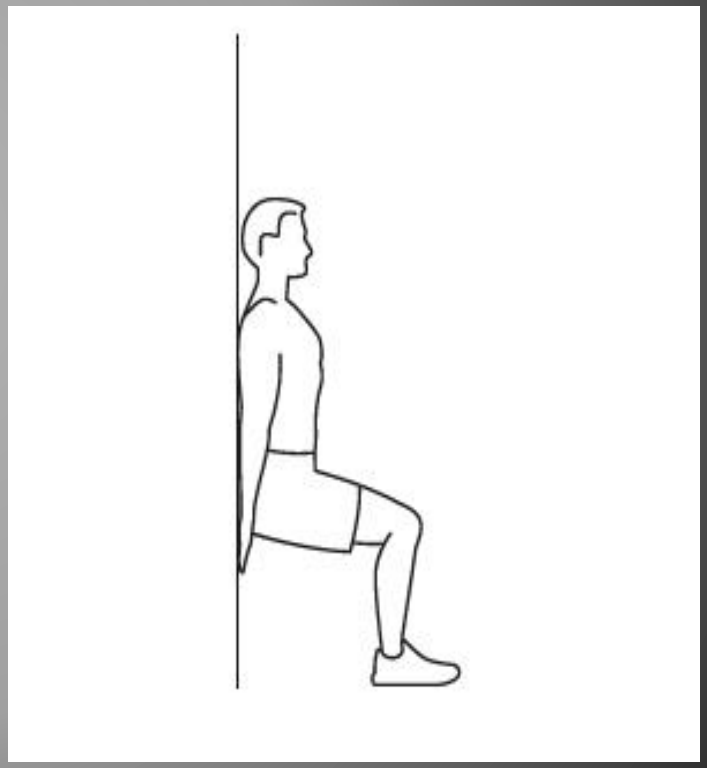
3. vingrojums



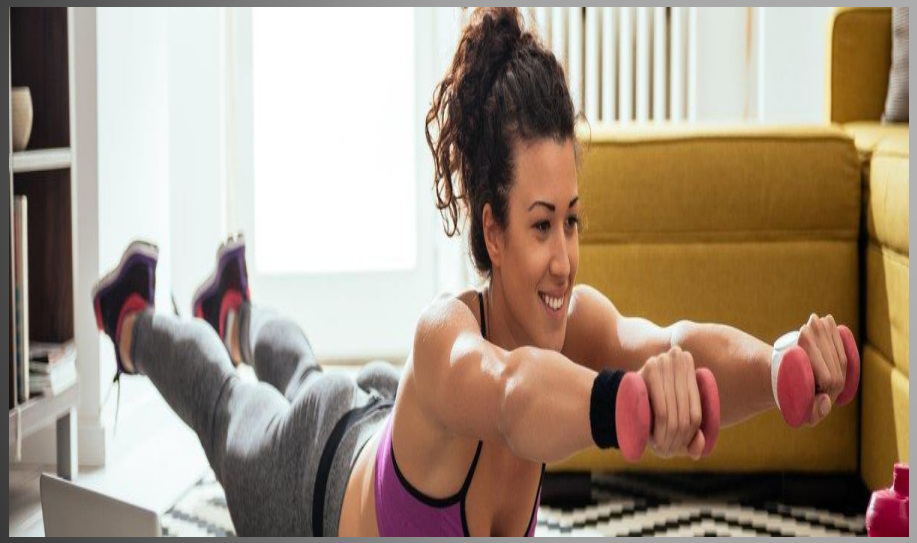
Sēde pret sienu ar rīkiem vai bez

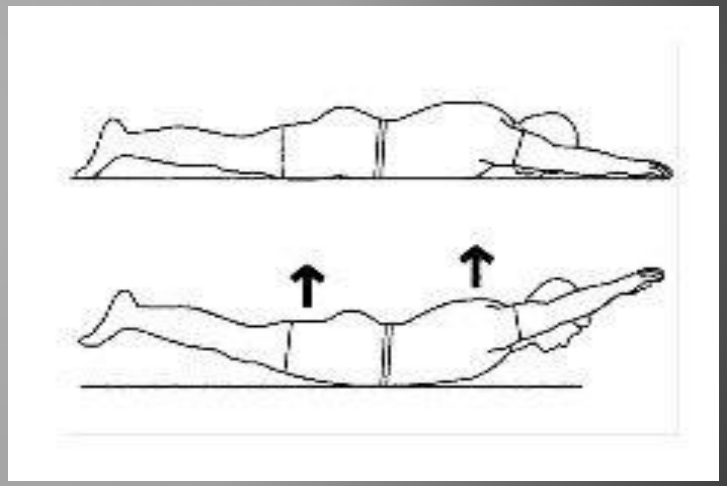
4. vingrojums



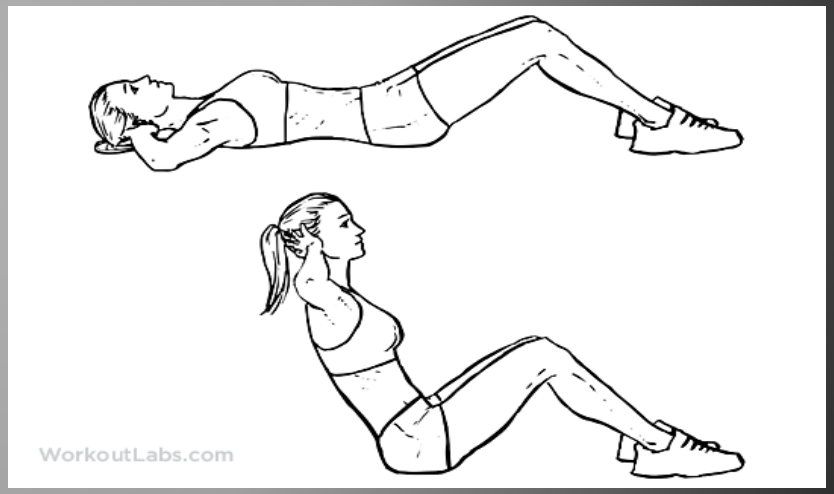


Muguras un kāju atlieciens ar rīkiem vai bez 5. vingrojums

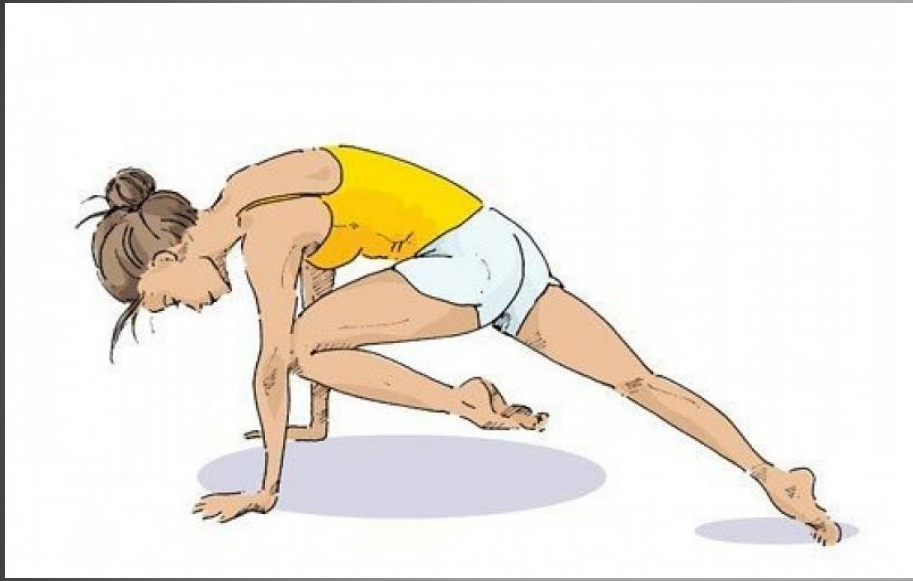


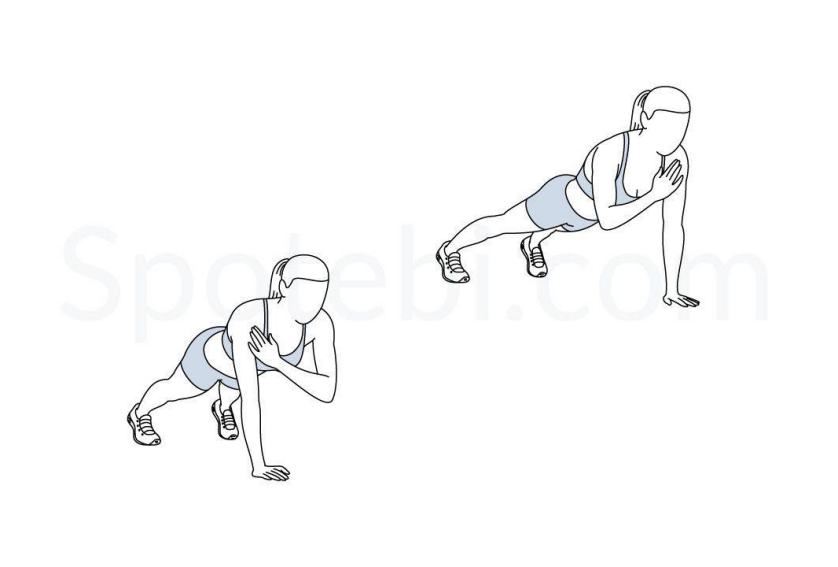


Kermeņa un kāju pacelšana no stāvokļa guļus uz muguras
6. vingrojums

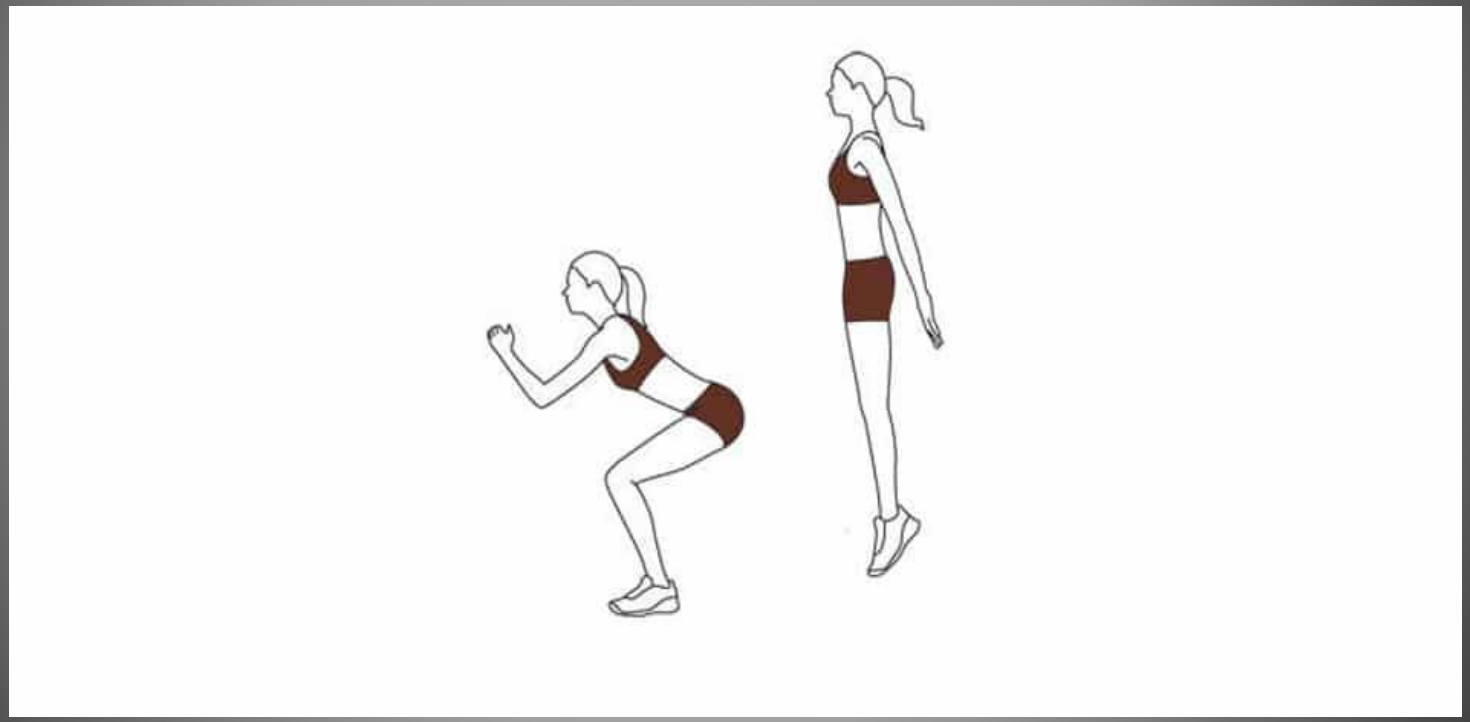


Pieskāriens ar roku pleciem vai ar ceļgalu elkoņiem
7. vingrojums

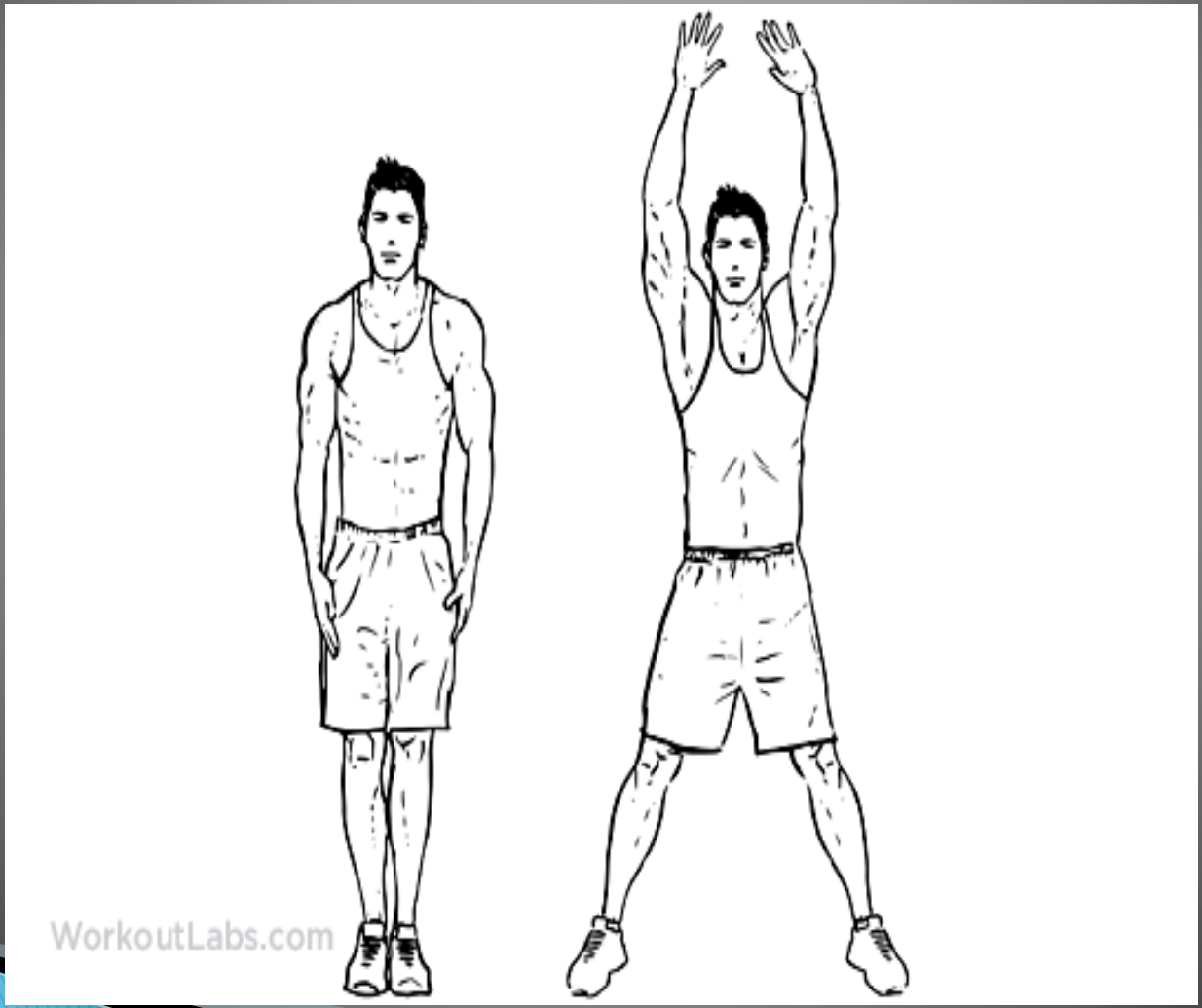




Palēcieni no pietupiena
8. vingrojums

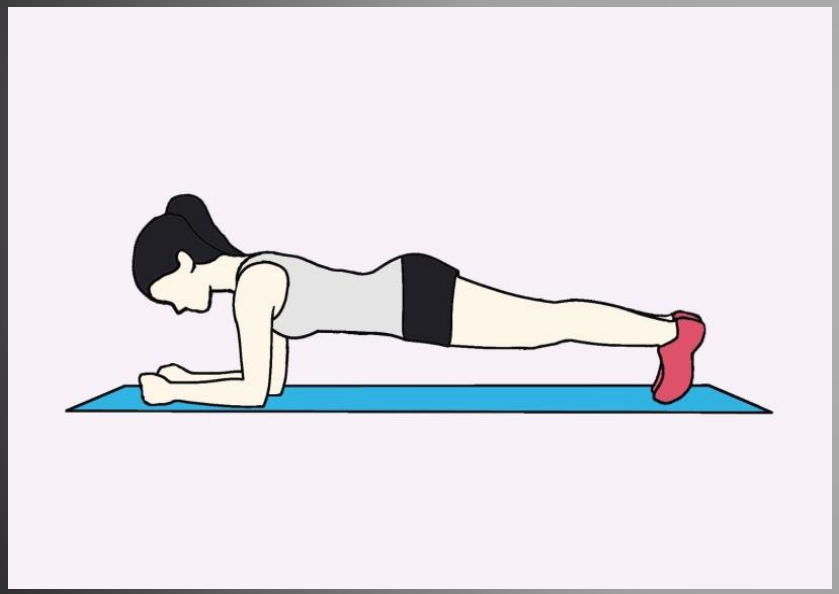


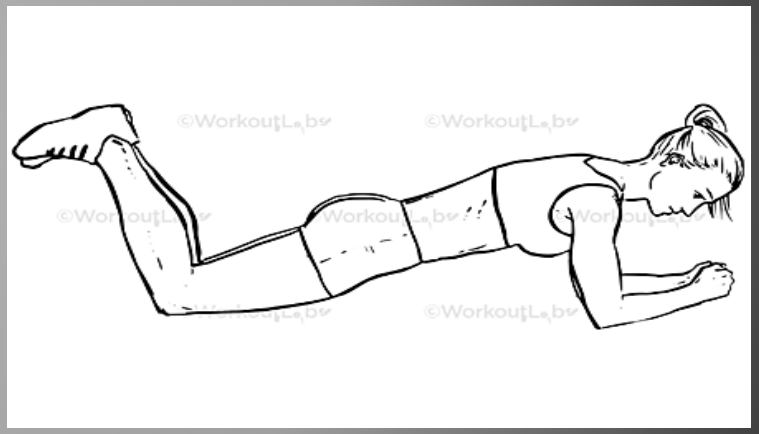
“Jumping jacks”
9. vingrojums



Balsts guļus uz elkoņiem un pēdām vai ceļgaliem (planka)

10 .vingrojums





Pielikums

Rezultāts Datums	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9	10.

Izaugsmes analīze un pašvērtējums

	1. nedēļa	2. nedēļa	3. nedēļa	4. nedēļa
Pašvērtējums				
Rezultātu analīze				

Individuālais uzdevums

- izveidot VP kompleksu no 10- 13 vingrojumiem ar rīkiem vai bez (pēc izvēles):
  - hantelēm
  - lecamauklām
  - nūjām,
  - bumbām u.tt.
- VP kompleksu demonstrēt sporta stundā

Izmantotā literatūra un avoti

- LTTC Bērnu un Pusaudžu trenera rokasgrāmata Rīga; 2008
- U.Švinks Vispārattīstošie vingrinājumi: 1990
- https://www.sporto.lv/sporta-veidi/individualie-sporta-veidi/lokaniba-visiem/
- https://www.shutterstock.com/search/jumping+jacks