

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С
НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ
(ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФКиС)**

*Методические указания к самостоятельной работе для студентов
всех специальностей и направлений*

**САНКТ- ПЕТЕРБУРГ
2023**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
Санкт-Петербургский горный университет

Кафедра физического воспитания

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
С НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ
(ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФКиС)

*Методические указания к самостоятельной работе для
студентов всех специальностей и направлений*

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2023

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ (ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ.ПО ФКиС): Методические указания к самостоятельной работе для студентов всех специальностей и направлений/ Санкт- Петербургский горный университет. Сост.: *Г.В. Руденко, Г.В. Зароднюк, М.Н. Ларионова*, СПб, 2022.- 37 с.

Приведены методические указания и комплексы физических упражнений с набивными мячами в помощь студентам для самостоятельных занятий.

Предназначены для студентов I-IV курсов с целью сохранения и укрепления здоровья, а также для общего физического развития

Научный редактор: к.п.н., доцент Панченко И.А.

Рецензент: к.п.н., доцент Васильева В.С.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1. Мяч набивной: определение, назначение, преимущества	7
2. Характеристика общеразвивающих упражнений с набивным мячом	9
3. Методика проведения занятий с набивным мячом	12
4. Комплексы упражнений с набивными мячами	15
Заключение.....	15
Список литературы	39

Введение

Весомое значение в жизни современного человека занимает физическая культура, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни. Главное в физической культуре - это физические упражнения, объединяющие специально подобранные комплексы мышечных движений, применяемые для общего укрепления организма, физического развития, в занятиях спортом, с целью приобретения необходимых в жизни навыков.

Задача общеразвивающих упражнений (ОРУ) состоит в разносторонней подготовке занимающихся, для избирательного воздействия на определенные мышечные группы. Цель общеразвивающих упражнений – подготовка к овладению более сложными двигательным действиям.

Общеразвивающие упражнения, как правило, по своей структуре просты и доступны всем категориям занимающихся. При проведении ОРУ используют элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр. Они выполняются без предметов и с предметами (гантелями, мячами, палками и др.), на различных гимнастических снарядах, а также с взаимной помощью друг другу (в парах).

Общеразвивающие упражнения с мячами служат одним из наиболее действенных средств развития и совершенствования двигательных навыков. Это универсальное средство физической культуры: применение мячей развивают силу, гибкость и другие физические качества. В сочетании с передвижением, бросками и ловлей, упражнения с мячом оказывают значительное влияние на развитие различных сторон двигательной функции занимающихся. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах, усиливают кровообращение. Мячи можно использовать на занятиях, как с

начинающими, так и с хорошо подготовленными группами, так как упражнения с мячом варьируются в большом диапазоне: от элементарно простых до технически и физически сложных. Из большого разнообразия различных мячей, используемых для выполнения ОРУ, специалисты в области физического воспитания выделяют такой снаряд как набивной мяч.

Набивной мяч «медбол» — универсальный тренажер, позволяющий проработать основные группы мышц в щадящем для связок режиме. Новичкам мяч дает возможность отточить технику, профессиональным спортсменам — обновить тренировочную программу и серьезно усложнить упражнения с собственным весом. Для людей с ослабленным здоровьем тренировка с утяжеленным мячом — это часть восстановительной терапии. Еще Гиппократ без малого 2500 лет назад использовал набитые песком кожаные шары для реабилитации больных после серьезных травм.

Упражнения с набивным мячом направлены на развитие силы, формированию пропорциональной фигуры и укреплению здоровья. Упражнения с набивным мячом избавляют от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, не правильная осанка, слаборазвитые мышцы). Правильно подобранные комплексы с набивным мячом укрепляют и тренируют сердечно - сосудистую систему и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействуют на работу внутренних органов. Так же способствует развитию выносливости, силы и укреплению нервной системы.

1. Мяч набивной: определение, назначение, преимущества

Набивной мяч «медбол» – это многофункциональный спортивный снаряд. По внешнему виду напоминает баскетбольный мяч из прочного нескользящего материала с утяжелением. Применяется в фитнесе, любительском и профессиональном спорте. Свое оригинальное название инвентарь получил от английского словосочетания «medicine ball». Что в переводе означает медицинский мяч.

Сегодня упражнения с медболом активно используются не только на уроках физической культуры, но и в различных спортивных залах, реабилитационных центрах, фитнес-салонах. Из-за своей простоты и доступности, снаряд чаще стали применять и в домашних условиях.

Мяч набивной медбол выпускается в различных вариантах. Зависит это от области применения, предприятия изготовителя и ценовой категории. Основные отличия существуют по весу, виду набивки и материалу покрытия:

- вес – наиболее распространены модели от 1 до 20 кг, но могут быть и гораздо тяжелее, встречаются до 50 кг;
- вид набивки – классический наполнитель состоит из песка, металлических опилок или специального геля. Реже встречаются изрезиновой крошки или ветоши;
- материал покрытия – кожа, нейлон или плотная текстурированная резина. Могут использоваться лодочная ткань, ПВХ.

Кроме того, медболы бывают со съемной обивкой, для регулировки веса, а также – как альтернатива гире, – с одной или двумя ручками.

Упражнения с медболом применяется не только для традиционных занятий по общему физическому развитию. Но также в качестве снаряда он нашел свое применение и во многих других сферах:

1. борьба с лишним весом;
2. силовые и кардиотренировки;
3. укрепление опорно-двигательного аппарата;
4. посттравматическая реабилитация;
5. развитие координации движений, баланса, ловкости, а также силовых и скоростных качеств суставов;
6. набор мышечной массы;
7. функциональная физкультура для пожилых людей;
8. развитие мышц-стабилизаторов и взрывной силы;
9. лечебно-физическая культура.

Несмотря на все разнообразие спортивных снарядов, набивной мяч медбол имеет ряд преимуществ перед другими:

1. Доступность. Небольшая цена на медбол не требует значительных вложений.
2. Простота. Техника использования снаряда возможна без дополнительного обучения.
3. Надежность. Мячи очень прочные, выдерживают любую нагрузку, независимо от техники выполнения упражнения.
4. Долговечность. Не ломается, не прорезается и не прокалывается. Прочный материал покрытия устойчив к истиранию. Все это позволит выполнять упражнения с медболом как для женщин, так и мужчин.
5. Безопасность. Умеренное распределение нагрузки на связки и суставы, позволяет минимизировать риск травматизма. Кроме того, мягкий материал не повредит поверхность пола в зале или домашних условиях.
6. Компактность. Малые размеры спортивного инвентаря позволяют проводить тренировки в ограниченном пространстве, в том числе и дома.
7. Универсальность. Подходит для большинства спортивных упражнений. Эффективно используется для занятий с детьми, пожилыми людьми и перенёвшими травмы различной тяжести.

2. Характеристика общеразвивающих упражнений с набивным мячом

Лучше всего использовать набивной мяч с кожаной покрышкой. Мяч должен быть туго набитым, иметь шарообразную форму и достаточную упругость. Если набивка в результате пользования утрясается или прессуется и мяч теряет форму, то следует мяч набить до нормы. Конструктивные особенности набивного мяча во многом определяют характер выполняемых упражнений. Исполнитель приспосабливается к его фактуре (весу, форме, упругости) и в зависимости от этого выполняет различные по силе, характеру амплитуде движения.

Подавляющее большинство упражнений с этим предметом просты и доступны для любой возрастной группы. Мяч используется как отягощение в одиночных, парных и групповых упражнениях для развития силы мышц и гибкости. Хотя упражнения с набивным мячом и относятся к упражнениям с отягощением, однако отличаются от упражнений с другими предметами (например, гантелями) тем, что они более динамичны и включают элементы метания, имеющие значительный физиологический эффект, поскольку при выполнении упражнений с набивным мячом вовлекаются в активную работу большие мышечные группы и усиливается деятельность всех систем организма. Особенностью упражнений с набивным мячом являются толчки броски, ловля, что обеспечивает переключение от напряжения мышц к расслаблению (при броске или толчке) и от расслабления к напряжению (при ловле).

Используя эти упражнения, можно успешно совершенствовать двигательную координацию. Разнообразные упражнения, связанные с перемещением мяча из одного положения в другое, иногда необычными, замысловатыми способами, способствуют обогащению качественно новым двигательным опытом. При этом активизируется не только деятельность двигательного анализатора, но и зрительного.

Поэтому упражнения с набивным мячом весьма эффективны для формирования умения определять пространственные, временные и силовые характеристики выполняемых двигательных действий. С их помощью также совершенствуется умение управлять движениями рук, что чрезвычайно важно, как для трудовой, так и для повседневной бытовой деятельности человека. На умения согласовывать движения при выполнении самых разнообразных упражнений с набивным мячом следует обращать серьезное внимание, так как это определяет их прикладную направленность.

Упражнения с набивным мячом широко применяются не только как оздоровительные, но и как специально-подготовительные во многих видах спорта. Это объясняется их разнообразием, вариативностью и эмоциональностью. Из огромного числа упражнений легко подобрать такие, которые наиболее удобны и полезны для решения поставленных задач.

Классификация упражнений:

Упражнения с набивным мячом принято делить, исходя из задач и методической целесообразности, на следующие группы: общеразвивающие и бросковые упражнения, игры и эстафеты.

I. Общеразвивающие упражнения - группа упражнений, в которых набивной мяч используется преимущественно как отягощение для увеличения эффективности выполняемых движений. Эти упражнения могут быть индивидуальными, в парах и групповыми.

II. Бросковые упражнения - включают в себя перекатывания, толчки, броски и ловлю мяча. При выполнении этих упражнений наиболее выражено мгновенное переключение от мышечного напряжения к расслаблению, что очень важно для совершенствования физических качеств и умения управлять своими движениями. По характеру и способу выполнения этот вид упражнений подразделяется на следующие разновидности:

1. Перекатывание:

- перекатывание одной и двумя руками на полу в различных исходных положениях и построениях;
 - перекатывание мяча через грудь или спину.
2. Передача мяча:
- а) в колонне- слева, справа, над головой, между ногами;
 - передача мяча в кругу (кругах) -слева направо, через одного и т.п.;
 - передача мячей в шеренгах- впереди и сзади, на уровне груди, над головойи т.д.
3. Подбрасывание и ловля мяча:
- бросок двумя руками от груди;
 - бросок двумя руками снизу;
 - бросок из-за головы;
 - бросок от плеча и др.
3. Перебрасывание:
- а) стоя лицом в шеренге друг к другу, перебрасывание мяча различными способами;
 - стоя спиной друг к другу;
 - стоя в шеренге в одну сторону;
 - стоя боком друг к другу;д) перебрасывание в кругу (кругах);
4. Бросание мяча в цель: в круг, в корзину на различном расстоянии, наподвесную площадку и т. п.
5. Бросание мяча на дальность: на максимальное расстояние; на 50% отмаксимального; бросание мячей различного веса на определенное расстояние.

III. Игры и эстафеты. Эта группа включает

- а) игры и игровые задания;
- б) эстафеты и другие упражнения, построенные на использовании игровогоили соревновательного метода.

3. Методика проведения занятий с набивным мячом

Начинать занятия следует с простых упражнений и с мячом минимального веса. При подборе упражнений необходимо учитывать возраст, пол, подготовленность занимающихся и вес мяча. По мере физической подготовленности и усложнения задач, его вес постепенно увеличивают. Постепенное увеличение веса мяча надо чередовать в занятиях с предыдущим весом. В бросковых и игровых упражнениях вес мяча должен быть меньше, чем в общеразвивающих, где мяч используется как отягощение.

При составлении комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом нужно придерживаться общепринятой схемы с учетом чередования темпа и ритма выполнения, а также чередования движений прямыми и согнутыми руками (ногами).

Очень полезно после 2-3 упражнений с набивным мячом выполнить упражнения общего воздействия без мяча или упражнения на расслабление мышц рук, кисти, т. е. тех групп мышц, которые выполняли нагрузку с отягощением. Чтобы избежать однообразной двигательной деятельности, следует сочетать одиночные силовые упражнения с бросковыми.

Упражнения с медболом можно подбирать в зависимости от того, какие цели вы преследуете. Для быстрого восстановления после травмы необходимы щадящие тренировки с небольшим снарядом, а для развития выносливости и физической силы понадобятся более серьезный и разнообразный комплекс упражнений.

Большая практическая ценность упражнений с набивными мячами заключается еще и в том, что они комплексно воздействуют на развитие всех физических качеств, и особенно на «взрывную» силу, выносливость, быстроту, ловкость. При правильном использовании они развивают и способность к произвольному расслаблению мышц.

При работе с набивным мячом можно добиться различных результатов, в основном, они будут зависеть от поставленной цели и выбранного стиля тренировок. С их помощью можно укрепить мышцы, увеличить их объем, повысить показатели силы и выносливости. Однако следует помнить, что в процессе занятий возрастает нагрузка на суставы, а при активных движениях с отягощением она может стать критической, поэтому важно правильно рассчитать свои возможности.

Перед началом занятий важно определить свои цели и правильно составить программу занятий. Упражнения следует подбирать так, чтобы во время тренировки были проработаны все основные группы мышц. Для этого используют базовые многосуставные элементы, которые включают в движение сразу несколько крупных мышц.

Регулярные выполнения комплекса упражнений с набивным мячом равномерно воздействуют на все мышечные группы и способствуют их гармоничному развитию. Необходимо следить за тем, чтобы все движения проделывались правильно, дыхание не задерживалось и напрягались только те мышцы, которые участвуют в данном движении.

Набивной мяч медбол является популярным спортивным инвентарем среди занимающихся физической культурой людей. Тренировки с использованием медбола помогают нормализовать мышечный тонус и сжечь лишние калории.

Однако следует внимательно отнестись к возможным противопоказаниям к выполнению упражнений с медболом. Как ни странно это звучит, но существуют определенные ограничения для лиц, которым не следует выполнять упражнения с медболом. Это относится к гипертоникам, так как упражнения с отягощениями приводят к повышению артериального давления, астматикам, лицам, страдающим сердечно - сосудистыми заболеваниями, беременным. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, прежде чем начать упражнения, рекомендуется проконсультироваться с профильным врачом - специалистом. Кроме того, перед началом занятий с медболом рекомендуется пройти консультацию у специалиста по лечебной физкультуре,

который поможет подобрать упражнения, соответствующие возрасту, состоянию здоровья и уровню физической подготовки, а также снаряд, вес которого соответствует выбранному комплексу тренировок и поставленным целям.

Для того чтобы тренировки приносили желаемый результат и не были причиной чрезмерной нагрузки для организма, выбирая набивной мяч, важно сделать правильный выбор. Оптимальная нагрузка и качественный инструмент не принесут вреда организму.

Упражнения с набивными мячами применяются также для развития силовых и скоростно-силовых качеств. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся вес мяча может варьироваться от 1,5 кг до 5 кг. Упражнения с набивными мячами используются в качестве общеразвивающих упражнений, а так же применяются в эстафетах и подвижных играх.

Как и всякие упражнения с отягощением, упражнения с набивными мячами имеют большое корригирующее значение для осанки, поэтому необходимо следить за положением тела во время их выполнения. В различных движениях руками, ногами, туловищем мяч используется как отягощение, но может использоваться и в качестве опоры. С набивным мячом можно использовать различные упражнения - передачи партнеру, поднимания, подбрасывания, перекидывания или перебрасывания из руки в руку, ловля мяча одной или двумя руками, маховые движения прямыми или согнутыми руками.

При бросках мяча возможны ушибы или повреждения суставов пальцев, поэтому перед началом занятий необходимо научить занимающихся технике ловли тяжелого мяча. Навстречу летящему мячу выставляются прямые ненапряженные руки с расставленными пальцами; при прикосновении мяча руки должны упруго согнуться в локтевых суставах, чтобы ослабить силу летящего мяча. Прижимать мяч к туловищу следует лишь в том случае, когда невозможно удержать его без дополнительной опоры. Начинают выполнение упражнений с мячом массой 1,5 – 2 кг, постепенно увеличивая массу мяча в мужских группах до 4 – 5 кг, а в женских – до 3 кг. Увеличивать вес мяча следует постепенно, чередуя новый вес с предыдущим.

4. Комплекс упражнений с набивными мячами

Программу тренировок с использованием медбола можно составить из различных упражнений.

В зависимости от поставленных задач упражнения с мячами могут быть включены в подготовительную, основную или заключительную часть занятия. Применяя упражнения с различными мячами, можно регулировать физическую нагрузку на организм занимающихся. Она может изменяться в зависимости от исходного положения, количества и темпа выполнения упражнения.



Упражнение в парах.

Передача мяча двумя руками от груди на расстоянии 3-4 метров друг от друга.

18-20 повторений

	Упражнение в парах с двумя мячами. И.п. стойка, ноги врозь, мяч в руках. 1- А делает передачу мяча Б с отскоком в пол. 2-Б одновременно с А выполняет передачу мяча по воздуху. 10-12 повторений. Смена «ролей». Варианты: - одним мячом выполнять передачу только с отскоком, другим только «по воздуху». - одновременная передача мяча «по воздуху» - одновременная передача мяча с отскоком от пола.
	Упражнение в парах. Игроки находятся в 2,5-3 метрах друг от друга. И.п.- стойка, ноги врозь, мяч в руках за спиной. Игрок А выполняет двумя руками «кистевую» передачу мяча из-за спины через голову игроку Б. Игрок Б ловит мяч двумя руками и выполняет то же самое. 10-12 повторений.

	Упражнение в парах. И.п. – стойка, мяч зажат в стопах. Толчком двумя ногами игроки в прыжке поочередно передают друг другу мяч. Примечание: ловля мяча двумя руками. 10-12 повторений.
	Упражнение в парах. И.п. – полуприсед, руки с мячом под коленями. Кистевая передача мяча двумя руками. 10-12 повторений.
	Упражнение в парах. И. п. – А стоит левым боком к Б, мяч в правой руке. 1. А делает выпад левой вперед и выполняет передачу мяча Б «по воздуху» правой рукой из-под ноги. 2. Б ловит мяч и выполняет то же самое. 3-4. То же самое правым боком, передача мяча левой рукой из-под правой ноги.

	Упражнение в парах. И.п. – сидя, согнув ноги (врозь), руки с мячом под коленями. А выполняет «кистевую» передачу мяча Б. После ловли мяча Б выполняет то же самое. 10-12 повторений.
	Варианты: Передачу выполнять стоя на коленях. Примечание: при выполнении упражнения руки в локтях сгибать, ноги в коленях «пружинят», плечи слегка подавать вперед.
	Упражнение в парах. И.п. – А в упоре лежа на мяче. А, оттолкнувшись от пола с мячом в руках, выполняет передачу мяча Б «по воздуху», после передачи принять упор лежа, согнув руки. Б возвращает мяч А. 10-12 повторений, смена «ролей».

	Упражнение в парах. И.п. – лежа на полу, мяч в согнутых руках перед собой. Игроки, прогнувшись, поочередно выполняют передачу мяча по полу. 12-16 повторений.
	Варианты: Выполнить передачу мяча «по воздуху». Примечание: во время выполнения упражнения локти пола не касаются.
	И.п. – упор лежа, мяч на полу перед грудью. «Восхождение на мяч» - поочередно ставим правую руку на мяч, затем левую, приняв положение упор лежа на мяче. Поочередно правой-левой вернуться в и.п. 10-12 повторений.

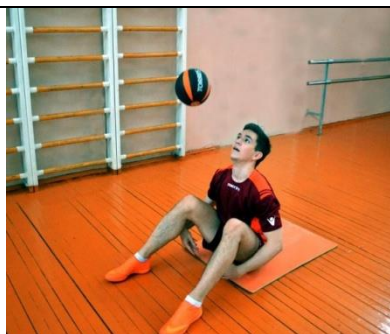


1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, левая на мяче.
 2. То же самое, правая на мяче.
- 12-14 повторений.



И. п. – упор лежа на мяче.
Сгибая руки,
оттолкнуться с мячом от
пола вверх.
12-15 повторений.





И.п. – сидя, согнув ноги (врозь), руки с мячом под коленями.

Кистями подбросить мяч максимально вверх.

Поймать мяч двумя руками перед грудью.

14-16 повторений.



Упражнение с мячом в парах.

И.п. – А стойка ноги врозь, Б – лежа на спине, мяч зажат стопами, руками держится за голенистопы А.

1. Б поднимает прямые ноги с мячом вверх.

2. А берет мяч и Б возвращает ноги (без мяча) в и.п.

3. Б поднимает прямые ноги вверх, а Возвращает мяч в стопы Б.

4. Б опускает ноги в и.п.

10-12 повторений.

Затем А и Б меняются местами.

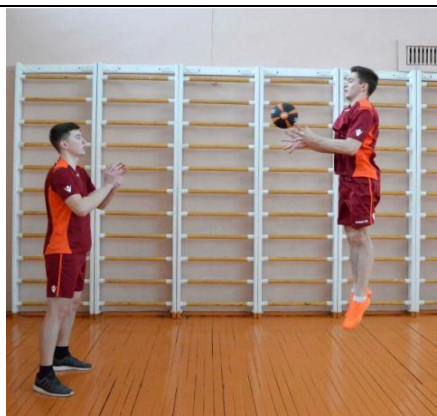


	И.п. – наклон вперед, ноги полусогнуты, руки с мячом перед ногами. 1. Подбросить мяч вверх, перевести руки за ноги, поймать мяч. 2. Тоже самое наоборот. 16-20 повторений. Примечание: мяч не должен упасть на пол.
	И.п. – ноги врозь, полуприсед, правая рука спереди, левая сзади, мяч в руках. 1. Подбросить мяч слегка вверх, поменять положение рук, поймать мяч, не дав ему упасть на пол. 2. Это же наоборот. 18-20 повторений.

	И.п. – стойка, мяч в ногах между ступнями. Прыжком подбросить мяч вверх, поймать руками в наивысшей точке, приземлиться. 12-14 повторений.
	И.п. – стойка, мяч в ногах между ступнями. Прыжком прогнувшись, согнув ноги назад перебросить мяч через голову, приземлиться, поймать мяч. 10-12 повторений.
	И.п. - стойка, ноги врозь, руки вверх с мячом. Выполнить наклон вперед со взмахом рук из за головы и передать мяч (снизу через спину) партнеру, стоящему напротив. 8-10 повторений

	И.п. - стоя на левом колене, правая на полу под углом 90 градусов, мяч в правой руке под левой ногой. А – подбросить мяч вверх из-под ноги Б – поймать правой рукой перед собой 8-10 повторений, затем то же самое левой рукой под правой ногой
А  Б	И.п. - лежа на спине, мяч вверх 1. Одновременно поднять ноги и туловище в вертикальное положение («перочинный нож»), передать мяч в ноги и принимать и.п. с мячом в ногах

	2. То же самое с передачей мяча под коленом из руки в руку и т.д. 10 – 12 повторений
	И.п. - сидя, ноги над полом на расстоянии 20 см, мяч в левой руке. 1. Поднимая и сгибая правую ногу в колене под углом 90 градусом, передать мяч под ногой из левой руки в правую. 2. То же самое под левой ногой, мяч из правой в левую руку и т.д. 18-20 передач
	И. п. - сидя, ноги над полом под углом 45 градусов, мяч в руках. Передача мяча вокруг ног. 18-20 кругов

	И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в руках А. 1. Передача мяча двумя руками от груди А к Б 2. То же самое от Б к А 18-20 повторений
	Упражнение в парах. И. п. - лежа, ноги врозь, мяч вверх. 1. Поднимаясь в положение сидя, передать мяч сверху партнеру, находящемуся на расстоянии 3-4 метров. 14-16 повторений.
	Упражнение в парах «Ловля и передача мяча в прыжке». Игроки располагаются в 1,5-2 метрах друг от друга. Игрок А делает передачу игроку Б. Игрок Б выполняет прыжок вверх, ловит мяч, отдает его обратно, приземляется (без мяча). 14- 16 повторений



Примечание: ловля и передача мяча выполняется, пока игрок находится в прыжке, т.е. не приземляясь.



Упражнение в парах.

Игроки находятся друг от друга на расстоянии 2-3 метров, мяч в правой руке у А.

1. Выполняя поворот туловища вправо, одновременно передает мяч, согнув руку, из-за спины, игроку Б.

При этом положение ног не меняется.

2. Игрок Б делает то же самое.

3-4. Это же, но левой рукой с поворотом влево.

8-10 повторений



Упражнение в парах с двумя мячами.

Игроки располагаются на расстоянии 1 метра, сидя спиной друг к другу. Мяч в руках.

Одновременно выполняя поворот вправо, положить мяч на расстоянии вытянутых рук. Выполнять поворот влево – взять мяч. И т.д.

10-12 повторений
То же самое в другую сторону.



Упражнение в парах с двумя мячами.

И. п. - лежа на спине согнув ноги, мяч в руках у груди.

Одновременно принять положение «сидя, согнув ноги», коснуться мячами, принять исходное положение.

18-20 повторений



Упражнение в парах.
И. п. - полусидя,
спина к спине, мяч в
руках А.

1. Передача-
прием мяча сверху.
 2. Передача-
прием мяча
справаслева.
 3. Передача-
прием слева-справа.
- И т.д.
20-30 повторений.



Упражнение в парах.
Игроки
располагаются спиной
друг к другу на
расстоянии 1 метра,
ноги врозь, мяч в руках
А.

1. Одновременно
прогнувшись назад,
передача-прием мяча
из рук в руки сверху от
А к Б.
2. Одновременно
наклон вперед,
передача-прием мяча
снизу от Б к А.



3. Одновременно поворот вправо, передача-прием мяча от А к Б.

4. Одновременно поворот влево, передача-прием мяча от Б к А.

И т.д.

40 передач



Упражнение в парах.
И.п. - упор лежа на левой, ноги врозь, мяч в правой.

1. А выполняет передачу мяча (по воздуху) Б. Б выполняет передачу А.

8-10 повторений.

2. То же самое левой рукой.



Упражнение в парах с двумя мячами.

Игроки располагаются на расстоянии 2-3 метров друг от друга. Мяч в правой согнутой.

1. Одновременно толчком от плеча А выполняет передачу мяча Б (и наоборот) на левую руку.

2. То же самое с левой руки на правую. 18-20 повторений.



Упражнение в парах с двумя мячами.

Игроки располагаются на расстоянии 2-3 метров друг от друга. Мячи в согнутых руках А.

1. Толчком от плеча (правой и левой руками одновременно) А выполняет передачу 2х мячей Б.

2. То же самое выполняет Б. 18-20 повторений.



Упражнение в парах с двумя мячами.
Игроки располагаются на расстоянии 2-3 метров друг от друга. Мяч в руках каждого.

1. Б выполняет передачу мяча А. А подбрасывает свой мяч вверх над собой (на 2-3 метра), ловит мяч Б, возвращает его назад Б, после чего ловит свой мяч, подброшенный вверх.
8-10 повторений.

2. Это же самое выполняет Б.

Игрок держит 2 мяча (друг на друге) перед собой.

Нижний мяч на левой руке, верхний мяч прижимает правой рукой.

Слегка подбрасывая мячи вверх (1020 см), быстро поменять местами положение рук: правая рука снизу, левая сверху.

	То же выполнить обратно (в и.п.) 18-20 повторений. Задача: не дать мячам упасть.
	Игрок держит мяч снизу-сбоку в правой (левой) руке. В левой (правой) он держит второй мяч, который устанавливает сверху на мяч, находящийся в правой (левой) руке. Далее убирает руку с верхнего мяча и двумя руками держит нижний мяч. Задача: не дать упасть верхнему мячу, балансируя нижним.

	Упражнение в парах. И.п. - упор на мяч, стоя на коленях. Толчком мяча от пола выполнить передачу мяча партнеру, находящемуся на расстоянии 2-3 метров.
	Приземлиться в положение лежа на полу. 10-12 повторений.



Упражнение в парах.

И.п. А – лежа, мяч вверх

Б – сидя на коленях, прижимает ноги А.

1. А, прогнувшись назад, прямыми руками отдает мяч Б.

2. Возвращается в исходное положение (без мяча).

3. А, прогнувшись назад, забирает мяч у Б.

4. И.п.
10-12 повторений.



И.п. – стойка, ноги
врозь, мяч в руках.

1. Игрок
подбрасывает мяч
вверх, выполняет
хлопок руками за
спиной/перед
собой/за спиной.

2. Ловит мяч двумя
руками.

Варианты после
подброса мяча:

- поворот на
360 градусов и ловля
мяча.

- присед и
ловля мяча.

- сесть согнув
ноги, встать и
поймать мяч.

10-12 повторений.



И.п. сидя, ноги врозь,
мяч на полу.

Перевод мяча
вокруг себя,
перекатывая его
кистью рук.

5-6 кругов.

Заключение

В условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к развитию различного рода заболеваний. Сегодня чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный. Интеллектуальный труд резко снижает работоспособность организма.

Но и физический труд, характеризуясь повышенной физической нагрузкой, может в некоторых случаях рассматриваться с отрицательной стороны. Вообще, недостаток необходимых человеку энергозатрат приводит к рассогласованию деятельности отдельных систем (мышечной, костной, дыхательной, сердечно - сосудистой) и организма в целом с окружающей средой, а также к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ. В то же время вредны и перегрузки. Поэтому и при умственном, и при физическом труде необходимо заниматься оздоровительной физической культурой.

Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным. Она должна входить в жизнь человека с раннего возраста и не покидать её до старости. При этом очень важным является момент выбора степени нагрузок на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Ведь чрезмерные нагрузки на организм человека как здорового, так и с каким-либо заболеванием, могут причинить ему вред.

Таким образом, физические упражнения должны быть, неотъемлемой частью жизни каждого человека. Необходимо помнить, что при постоянном выполнении комплексов физических упражнений процесс сохранения и укрепления здоровья идет не только на физическом, но и на психологическом уровне.

Список литературы

1. В.И Столяров, З. Кравчик. «Спорт и образ жизни»./Москва: Физкультураи спорт, 1985.
2. Купер К. «Аэробика для хорошего самочувствия»./Москва: Физкультураи спорт, 2004.
3. Хоули Эдвард, Дон Френке Б. «Оздоровительный фитнес»./ Киев, 2000.
4. Рубакович В.Б. «Организация двигательной активности в режимздорового образа жизни»./Новосибирск, 2009.
5. Смирнова Л. А. « Общеразвивающие упражнения с набивным мячом на гимнастической стенке». // Витебск, 1996.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМИ
МЯЧАМИ
(ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФКиС)**

*Методические указания к самостоятельной работе
для студентов всех специальностей и направлений подготовки*

Сост.: Г.В. Руденко, Г.В. Зароднюк, М.Н. Ларионова

Печатается с оригинал-макета, подготовленного кафедрой
физической культурой

Ответственный за выпуск М.Н. Дмитриева

Лицензия ИД № 06517 от 09.01.2002

Подписано к печати 26.05.2020. Формат 60×84/16.
Усл. печ. л. 2,4. Усл.кр.-отг. 2,4. Уч.-изд.л. 2,2. Тираж 100 экз. Заказ 291. С 38.

Санкт-Петербургский горный университет
РИЦ Санкт-Петербургского горного университета
Адрес университета и РИЦ: 199106 Санкт-Петербург, 21-я линия, 2