

Презентация на тему: «Комплекс упражнений для развития силы с набивным мячом»

Выполнила студентка
группы ГС 15-16
Рыжова Виолетта

Введение

Чтобы совершать стремительные рывки, прыжки за мячом, наносить удары по мячу с расстояния 25–30 шагов, внезапно останавливаться и резко менять направление бега, надо обладать силой. При подборе упражнений особое внимание необходимо, конечно, уделять развитию силы ног. Однако не менее важно, чтобы каждый юный футболист в достаточной степени занимался и развитием мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища, спины, живота. Важно помнить, что упражнения силового характера должны чередоваться с расслабляющими движениями.

Для развития мышц шеи

1. Из различных исходных положений (основная стойка — лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы; круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отведение головы назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонять голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.

2. Встаньте с партнером друг против друга: возьмите его за шею и стремитесь наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога впереди), пытается сопротивляться. Поменяйтесь ролями.

Для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Лазание по канату с помощью ног.
3. Встаньте с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибайте и выпрямляйте руки с сопротивлением.
4. Встаньте с партнером друг против друга, возьмитесь за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивайте друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
5. Броски набивных мячей двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины через голову, между ногами с наклоном вперед.
6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.
7. Толчки набивного мяча одной рукой.

Для развития мышц живота

1. Из положения упор сидя сделайте прямыми ногами «ножницы».
2. Лягте на спину. Попросите партнера прижать к земле (к полу) ваши ноги. Медленно поднимайте и опускайте туловище.
3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднимайте ноги как можно выше и медленно опускайте.

Для развития мышц туловища

1. И. п. — ноги врозь, руки вверх. Трижды наклонитесь влево и вернитесь в и. п. То же вправо. Выполните в каждую сторону по 6—8 раз.
2. Встаньте на колени, руки вверх: круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполните по 6—8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.
3. Прижмите набивной мяч руками сзади к шее и делайте наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.
4. Встаньте с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклонитесь влево и вернитесь в и. п. То же вправо, по 5—7 раз в каждую сторону.

Для развития мышц спины

1. Лягте на живот, руки вверх. Делайте одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться. Повторить 6–8 раз.
2. Лягте на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепите или попросите партнера удерживать вас за ноги. Прогибайтесь, вновь возвращаясь в и. п. Повторить 5–7 раз.
3. Примите положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямляя руки, прогнитесь так, чтобы бедра касались земли. Повторить 5–8 раз.

Для развития мышц ног

1. Из основной стойки сделайте на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернитесь в и. п. Повторить 12–15 раз.
2. Из основной стойки, руки за спиной, приседайте на носках (ноги сомкните, спину прогните, вперед не наклоняйтесь). Повторить 10–12 раз.
3. Из основной стойки приседайте поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6–8 раз.
4. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.
5. Встаньте с партнером друг к другу спиной, возьмитесь за руки и сделайте глубокий присед. Вернитесь в и. п. Повторить 6–8 раз.

Для развития мышц ног

6. Зажмите ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполняйте прыжки вперед или в стороны.
7. Лягте на спину и подтягивайте к груди колени. Отбивайте ногами мяч, который верхом набрасывает партнер. После 6–8 ударов поменяйтесь ролями.
8. Из основной стойки приседайте с отягощениями (гантели, набивные мячи, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.
9. Броски ногой набивного мяча.
10. Удары по мячу ногой на дальность.

Заключение.

Количество повторов зависит от интенсивности тренировки и уровня физической формы, обычно мы рекомендуется выполнять упражнение 10 – 20 раз с тремя подходами. Для тех, кто работает на силу и скорость движений, мы рекомендуем выполнять 3 – 5 подходов по 3 – 5 повторов (каждый повтор необходимо выполнять с максимальным приложением сил). Очень важно постоянно контролировать ситуацию вокруг, чтобы не травмировать окружающих. Эти мячи могут быть опасны из-за своего веса, так что постарайтесь не задевать проходящих мимо людей. Ну что, обо всем вроде бы предупредили, время купить медбол и переходить к упражнениям.