

Презентация на тему : «Набивной мяч»





Мяч медицинбол - это набивной специально утяжеленный тренировочный снаряд, применяемый не только спортсменами, но также и медиками для лечебных целей в посттравматических программах и реабилитационных мероприятиях. Имеется несколько различных размеров медицинбола, но мы рекомендуем заниматься с мячами, приблизительно идентичными размерам волейбольного мяча или же его баскетбольного брата.



Исключительный интерес представляет использование в силовой тренировке набивных мячей (медцинболов). Упражнения с набивными мячами разнообразны, эффективны, эмоциональны и поэтому являются ценным средством **физической подготовки**, особенно юных спортсменов.



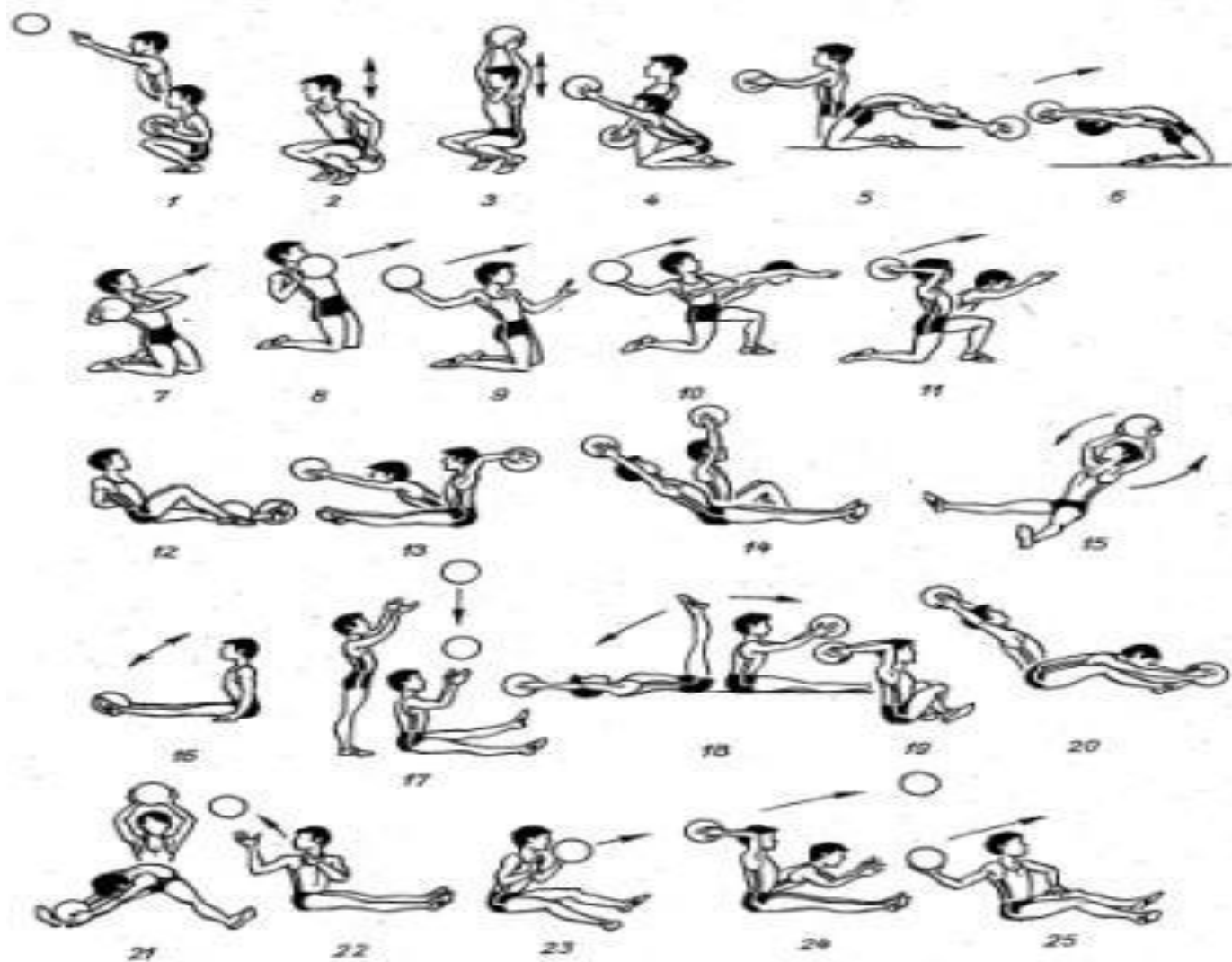
Для занятий используются мячи-медицинболы весом от 2 до 6 кг. Наиболее распространенная форма тренировки — упражнения в парах. В процессе тренировки применяются следующие **методические приемы**:

- а) броски в парах на максимальную силу;
- б) броски в парах на максимальный темп;
- в) броски или передачи мяча тремя, четырьмя, пятью спортсменами из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, в приседе и т. д.)

Примерные упражнения, проделываемые из положений приседа, стоя на коленях, стоя на левом (правом) колене, сидя. В перечисленных исходных положениях с мячом в руках выполняются следующие движения.

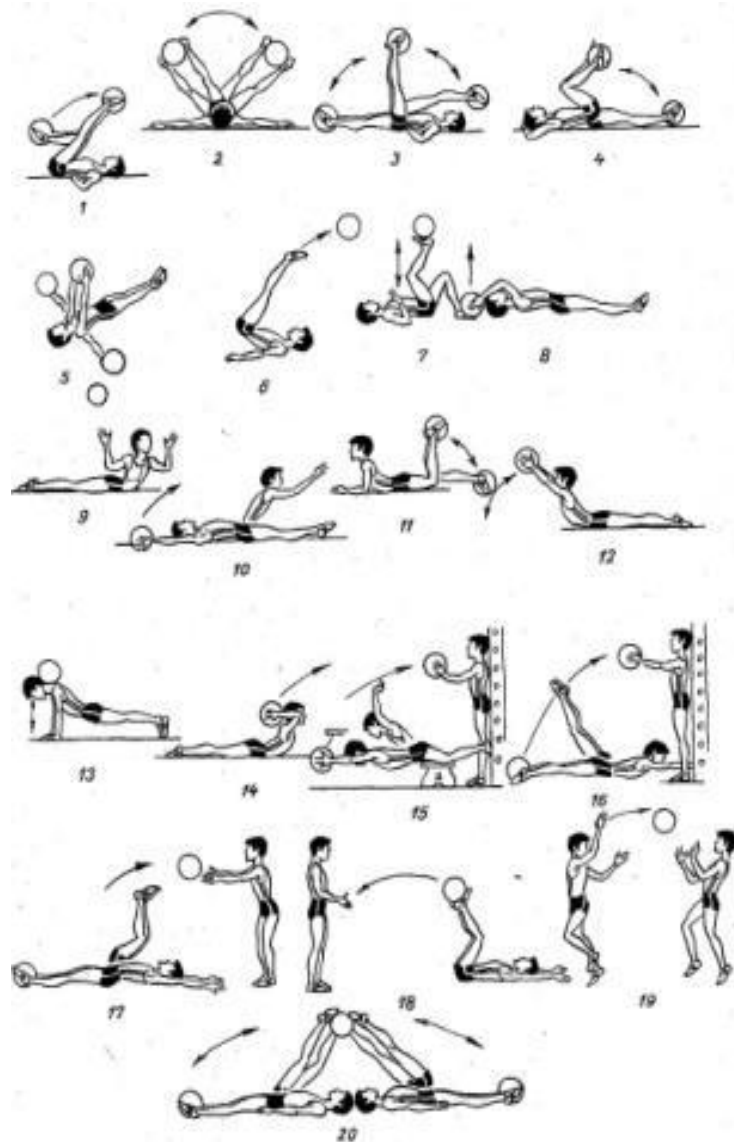
- - наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений;
- - броски набивного мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед одной и двумя руками, толкание мяча одной и двумя руками;
- подскоки и прыжки с мячом в руках, броски мяча ногами вверх и вперед;
- - наклоны, вращения туловища с мячом в руках, подбрасывание и броски мяча, толкание мяча одной и двумя руками от плеча, груди вверх вперед, метание мяча сбоку одной и двумя руками.

Упражнения в картинках





Комплекс упражнений с набивным мячом в парах: I. Класс выстраивается в две шеренги, расстояние между которыми 4—6 м. Каждому ученику одной из шеренг дается по набивному мячу массой 2—3 кг. По команде учителя все занимающиеся начинают максимально быстрый бег на месте, высоко поднимая бедро; с одновременным выполнением скоростных передач мяча между стоящими напротив учениками. Передавать мяч разрешается двумя руками от груди или одной от плеча, причем нельзя делать с мячом в руках больше 2 шагов. Выполнять 2 серии по 10—16 передач.



Упражнения с набивными мячами выполняются отдельными учащимися, в парах и группах. Примерные упражнения, которые осуществляются учащимися из положений лежа на спине и на животе и в парах. В перечисленных исходных положениях с мячом в руках выполняются следующие движения: броски мяча из-за головы, от груди одной (левой, затем правой) рукой, двумя руками; зажав мяч между стопами, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову. При выполнении упражнений в парах передача мяча проводится из положений стоя и сидя



Характерной ошибкой новичка является то, что спортсмен совершает метание набивного мяча главным образом **за счет силы рук** и верхнего плечевого пояса. На самом деле **нужно работать всем корпусом** целиком, подключая мышцы пресса и спины на протяжении всего времени выполнения броска. Важно понимать, что мощь, силу и направленность атакующему удару в боксе, борьбе, волейболе и других видов спорта обеспечивает именно **работа корпуса**

Спасибо за внимание!!!!

