

Презентация на тему : «Набивной мяч»





Мяч медицинбол - это набивной специально утяжеленный тренировочный снаряд, применяемый не только спортсменами, но также и медиками для лечебных целей . 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 (медицинболов). Упражнения с набивными мячами разнообразны, эффективны, эмоциональны и поэтому являются ценным средством **физической подготовки**, особенно юных спортсменов.



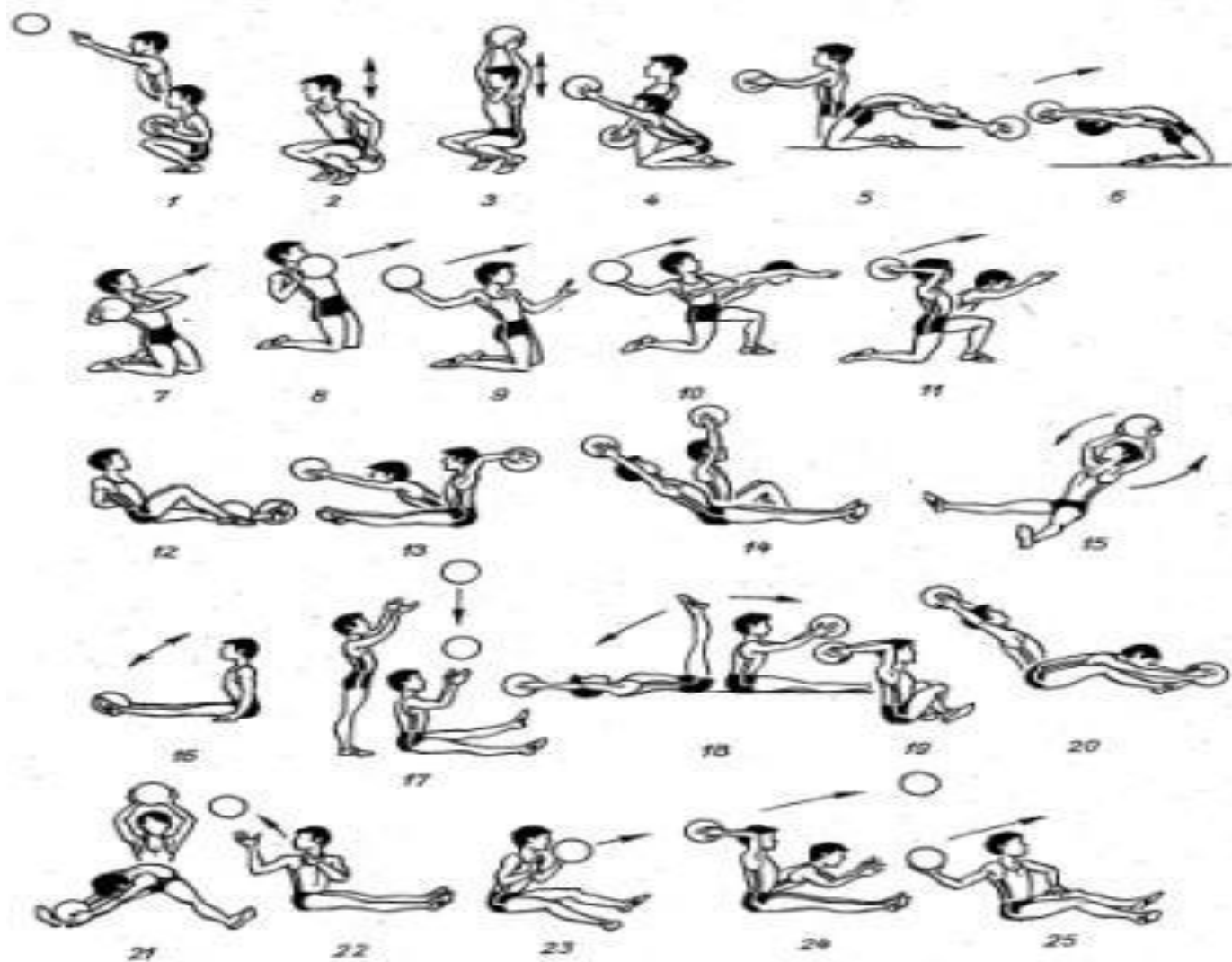
Для занятий используются мячи-медицинболы весом от 2 до 6 кг. Наиболее распространенная форма тренировки — упражнения в парах. В процессе тренировки применяются следующие **приемы**:

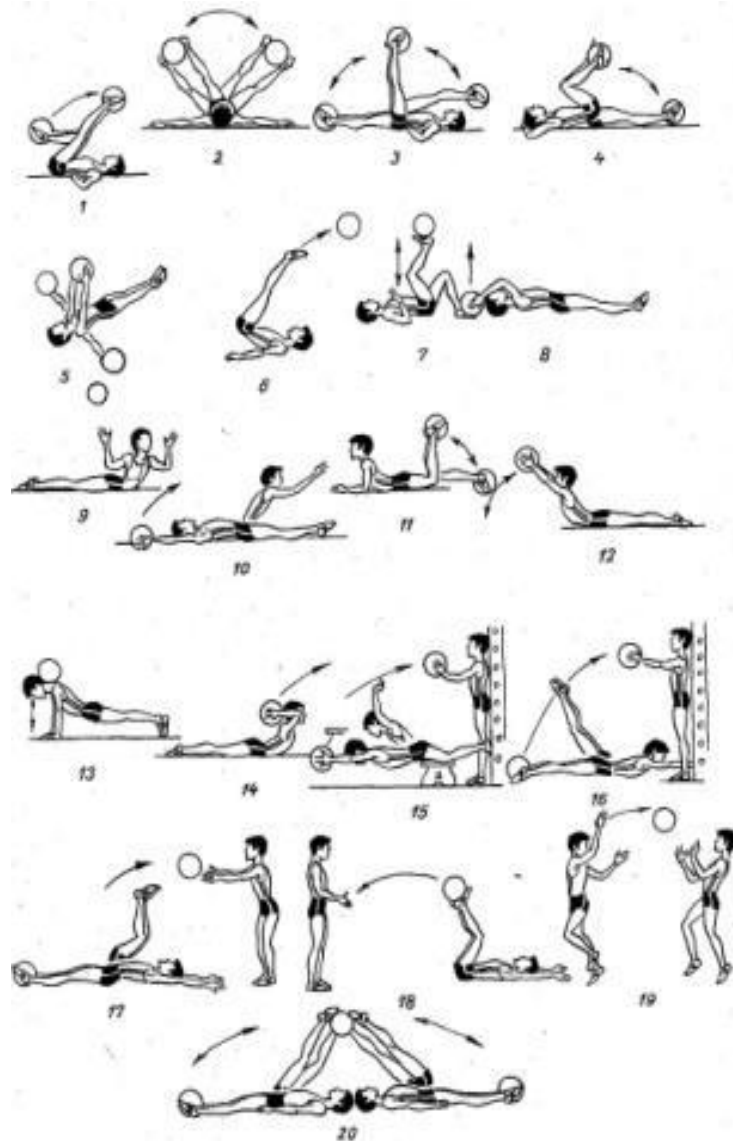
- а) броски в парах на максимальную силу;
- б) броски в парах на максимальный темп;
- в) броски или передачи мяча тремя, четырьмя, пятью спортсменами из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, в приседе и т. д.)

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





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!!!!

