

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичного виховання

**Самостійні заняття з набивними м'ячами для розвитку
гнучкості, сили і витривалості.**

*Методичні вказівки для самостійної роботи
студентів усіх спеціальностей*

Вінниця – 2017

Самостійні заняття з набивними м'ячами для розвитку гнучкості, сили і витривалості. Методичні вказівки / Віннік Ю.В. – Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2017. – с.51

Укладачі:

Віннік Юрій Васильович – викладач, м. Вінниця, ВНАУ

Рецензенти:

Вознюк Т. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
ВДПУ ім. М. Коцюбинського

Олійник Н.А. –к.п.н. доцент , м. Вінниця, ВНАУ

Фізична культура використовується як засіб охорони і укріплення здоров'я молоді, підвищує рівень їх фізичної підготовленості і працездатності, продовжує творчу активність. У студентів повинна виховуватись відповідальність до свого здоров'я, усвідомлене розуміння необхідності достатньої рухливої активності в режимі кожного дня.

Затверджено на засіданні науково-методичної комісії

Вінницького національного аграрного університету

Протокол № від 2017 року

Зміст

Передмова.....	4
1.Рівень розвитку сили та витривалості.....	5
2. Вправи для м'язів рук і плечового поясу	6
3. Вправи для м'язів ніг і таза.....	8
4. Вправи для м'язів живота	9
5. Вправи з напруженим прогинанням	18
6. Вправи на спритність	20
7. Парні вправи.....	25
Список використаної літератури.....	34

Передмова.

Перебудова народної освіти, поставила перед вищою школою завдання докорінного всебічного покращення професійної підготовки і виховання майбутніх спеціалістів. Цій меті повинно бути підпорядковано все, що проводиться у вузі: - лекції, семінари, індивідуальні завдання, здоровий спосіб життя.

Фізична культура – невід’ємна, важлива частина загальної і фахової культури, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіху у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, необхідній для гармонічного розвитку, появи соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця. Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у вищих навчальних закладах, де закладаються основи професійної підготовки.

Масова фізична культура використовується як засіб охорони і укріплення здоров’я молоді, підвищує рівень їх фізичної підготовленості і працездатності, продовжує творчу активність. У студентів повинна виховуватись відповідальність до свого здоров’я, усвідомлене розуміння необхідності достатньої рухливої активності в режимі кожного дня.

В першу чергу потрібно вважати, що можливості людини робити опір самому собі, обмежені рівнем розвитку його м’язів, оскільки фізичне удосконалення рекомендує послідовне навантаження.

Спеціальний комплекс вправ, направлений на напруження м’язової системи всього організму, запобігає розповсюдженню однієї із різноманітностей остеохондрозу хребта. Регулярні заняття фізичними вправами з набивним м’ячем, направлені не тільки на зусилля енергетичного обміну організму, але і для досягнення оздоровчого ефекту опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, дозволяє довгі роки підтримувати фізичну активність, запобігає передчасному старінню.

1.Рівень розвитку сили та витривалості

В процесі занять із фізичного виховання студентів використовується розроблений зміст і методика фізичного виховання, теоретична і практична підготовка, яка включає інформацію про здоровий спосіб життя, самоконтроль фізичного стану і виконання фізичних вправ. Розвиток сили і силової витривалості студентів проводиться за допомогою вправ атлетичної гімнастики, вправами з набивними м'ячами. Основні переваги атлетичної гімнастики та вправи з набивними м'ячами, як засіб здорового способу життя має велике оздоровче значення; заняття з набивними м'ячами можна починати з будь-якого рівня фізичної і технічної підготовленості; заняття легко дозується за рахунок м'ячів різної ваги. Кількості повторень впар, частоти тренування, темпу та режиму роботи. Фізичні якості набуті в заняттях з набивними м'ячами можна з успіхом використовувати інших видах спорту, побуті, в праці. З метою розвитку загальної витривалості ми застосовували різноманітні фізичні вправи та їх комплекси: ходьбу, біг, стрибки через скакалку тощо. Техніка виконання в більшості циклічних вправ доступна практично для всіх. При їх виконанні задіяні майже всі м'язи й активізується діяльність провідних функціональних систем організму. Важливим є те, що з'являється можливість дозувати інтенсивність і тривалість навантаження в суворій відповідності до стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Для розвитку зазначених фізичних якостей студентів при розробці тренувальних занять ми добирали ті фізичні вправи і їх комплекси, характерними ознаками їх є: активне функціонування всіх ланок опоро-рухового апарату. Під час виконання силових вправ значну увагу приділяти ритмічному диханню. Враховуючи те, що зміна темпу силових вправ, чергування їх з вправами на гнучкість і розслаблення між підходами складають великі можливості для вдосконалення рухового і вестибулярного апарату.

Важливе значення для раціональної організації фізкультурно-оздоровчої роботи мають відомості про фізичну підготовленість студентів,

тобто комплекс навичок, умінь та фізичних якостей, якими вони володіють для збільшення м'язової сили рекомендувалося виконувати атлетичні вправи з повторюванням 6-8 разів. Після виконання кількості підходів для однієї групи м'язів, переходили до розвитку іншої групи м'язів. При цьому спочатку виконувалися вправи для більш масових м'язових груп, а потім – для дрібних м'язових груп. Потрібно зауважити, що комплекси силових вправ з набивними м'ячами ми чергували з оптимальними циклічними і швидкісними вправами, що давали хороши ефект для розвитку витривалості

2. Вправи для м'язів рук і плечового поясу.

Мязи рук і плечового поясу виконують основну роль у формуванні статури, досить активно беруть участь у всіх видах людської діяльності, мають першочергове значення для занять багатьма видами спорту. Тому всі вправи для розвитку цих м'язів побудовані по одній схемі – згинання і розгинання рук в ліктьовому суглобі. Більшу частину вправ можна виконувати в положенні стоячи, сидячи і лежачи.

1. В. п. — лежачи на спині, ноги нарізно, м'яч на стегнах. 1—2 — підняти м'яч угору а, згинаючи руки, торкнутися ним підлоги за головою — вдих; 3—4 — в. п. — видих (мал.6). Повторити 8 разів.



мал. 6

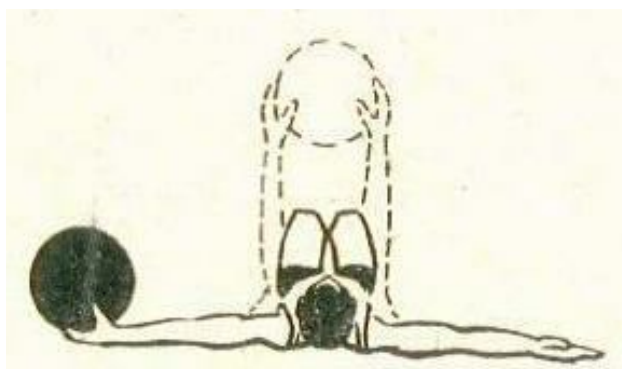
2. В. п. — лежачи на спині, ноги нарізно, м'яч на стегнах. 1—2 — тримаючи м'яч прямими руками, торкнутися ним підлоги за головою — вдих; 3—4 — в. п. — видих. Повторити 10 разів.
3. В. п. — лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах і розставлені, м'яч у випростаних уперед руках на рівні плечей. 1—4 — наперемінні

горизонтальні кола м'ячем ліворуч; 5—8 — так само праворуч (мал. 7),
Дихання вільне. Повторити по 5 разів у кожному, сторону.



мал. 7

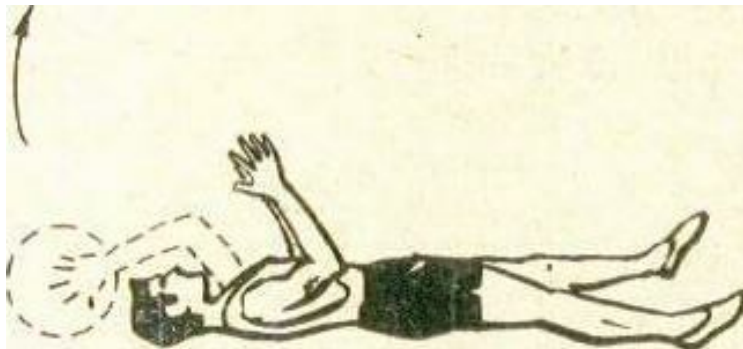
4. В. п. — лежачи на спині, доги зігнуті в колінах, м'яч у випростаних уперед
руках. 1—2 — розводячи руки в сторони, утримувати м'яч на лівій руці —
вдих; 3—4 — в. п.— видих. 1—4—так само, утримуючи м'яч на правій
руці (мал. 8). Повторити по 5 разів кожною рукою.



мал. 8

5. В. п.—лежачи на спині, нога нарізно, м'яч на підлозі за головою. 1—2 —
кинути його поперед себе; 3—4— піймати його, не змінюючи положення
тулуба (мал. 9). Повторити 8 разів.

6.



мал. 9

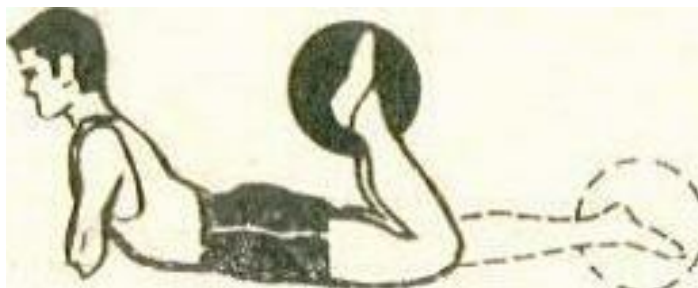
3. Вправи для м'язів ніг і таза.

Важливу роль в русі ніг виконують м'язи стопи і гомілки при ходьбі і бігу, вони несуть основну навантаження. Пропоновані вправи для розвитку м'язів ніг які відрізняються від загально-відомих, і дозволяють отримати додатковий ефект.

Початкові вправи виконують у положенні лежачи та сидячи.

1. В. п. — лежачи на животі, руками спиратися на підлогу, м'яч, затиснутий між ступнями. Згинання та розгинання ніг у колінах. Дихання вільне (мал. 10).

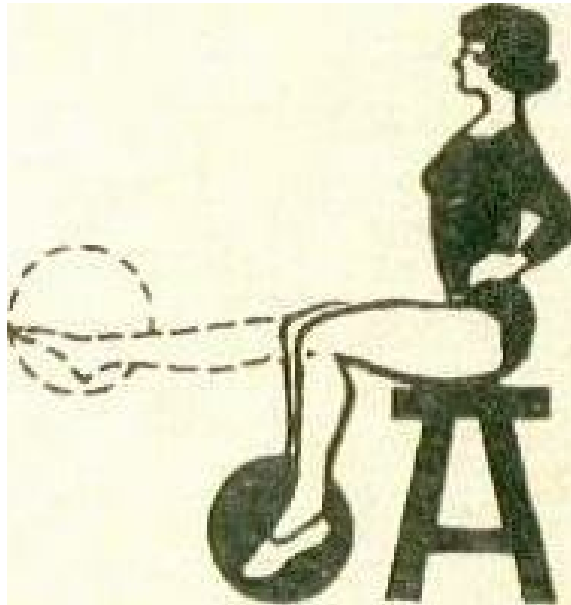
Повторити 12 разів.



мал. 10

2. В. п. — сидячи на лавці, руки на поясі, м'яч між ступнями, 1—2— випростати ноги в-колінах — видих; 3— 4 — в. п. — вдих (мал. 11).

Повторити 8 разів.



мал. 11

3. В. п. — м'яч унизу. 1—2 — присід, м'яч угору — видих; 3—4—в. п.—вдих.

Повторити 8—10 разів.

4. В. п. — м'яч за спиною. 1—2 — присід, коліна нарізно, торкнутися м'ячем підлоги—видих; 3—4:—в. п — вдих (рис. 12).

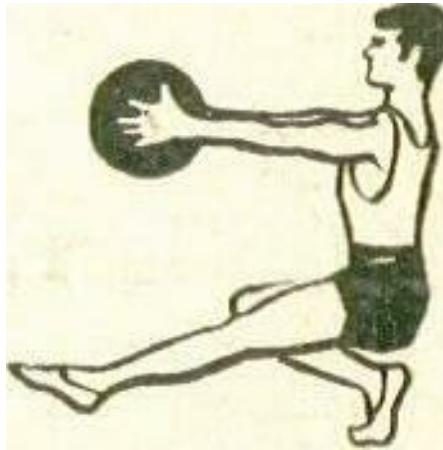
Повторити 10—12 разів.



мал. 12

5. В. п. — м'яч спереду. 1—2— присід на правій нозі, ковзаючи по підлозі, ліву вперед — видих; 3—4 — в. п, — вдих (рис. 13). Так само, присідаючи на лівій нозі. Повторити по 6 разів на кожній нозі.

Цю вправу можна виконувати, випростовуючи ногу в сторону.



мал. 13

6. В. п. — м'яч спереду. 1—2 — присід на правій нозі, ліву вперед — видих; 3—4 — в. п. — вдих. Так само на лівій нозі.

Повторити по 5 разів на кожній нозі.

7. В. п. — м'яч між колін, руки на поясі. Ходьба 30сек.

4. Вправи для м'язів живота.

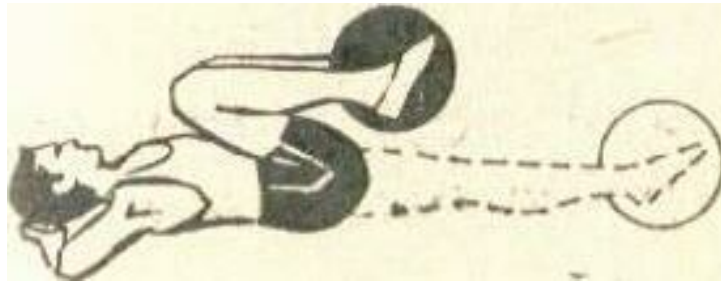
Основні м'язи передньої поверхні тулуба є великі грудні м'язи і м'язи живота (черевний прес) які беруть участь в дихальному русі і стримують внутрічеревний тиск. Косі м'язи живота з'єднані з поверховою частиною і зубцями широкими м'язами спини, утворюють з прямою м'язом живота своєрідний м'язовий корсет.

Вправи для м'язів живота активізують енергетичний обмін в м'язах, виконують оздоровчу дію на всі елементи хребта.

Рекомендовані вправи для розвитку м'язів живота незвичайні в порівнянні з традиційним способом “накачки” в укріпленні черевного преса можна добитися з допомогою наступних вправ.

Ці вправи виконують спочатку у повільному темпі, поступово прискорюючи його.

1. В. п. — лежачи на спині, руки за головою, м'яч між ступнями. 1—2 — згинаючи ноги в колінах, притиснути їх до. грудей — видих; 3—4 — в. п. — вдих (мал. 14). Повторити 10—12 разів.



мал. 14

2. В. п. — лежачи на спині, руки на поясі, м'яч між ступнями, ноги зігнуті, коліна біля грудей. Розгинання та згинання ніг у колінних суглобах. Розгинаючи ноги — вдих, згинаючи — видих (мал. 15). Повторити 8—10 разів.

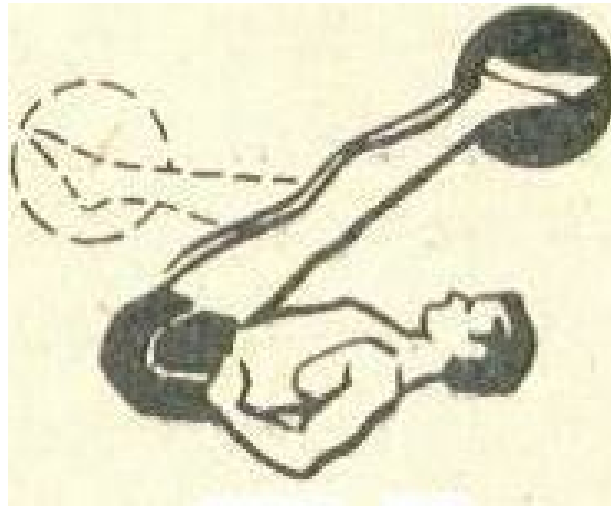
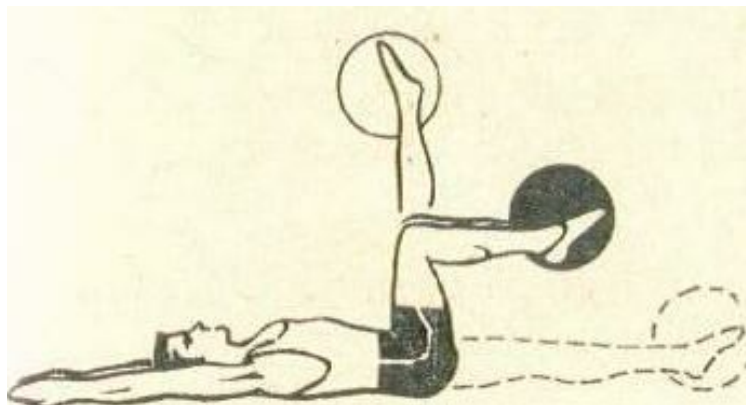


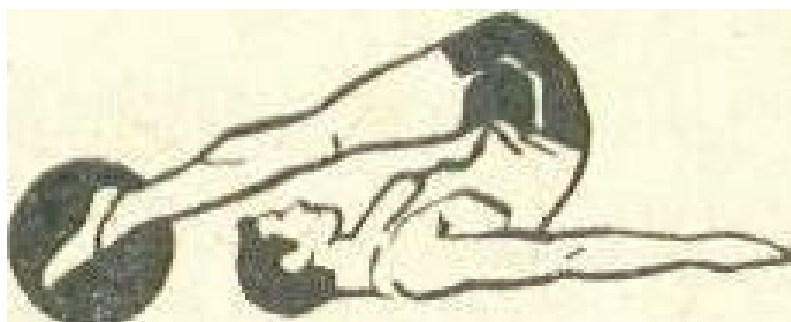
рис. 15

3. В. п. — лежачи на спині, руки вгору, м'яч між ступнями, 1—2 — згинаючись у кулькових суглобах, притиснути коліна до грудей, гомілки під прямим кутом до стегон; випростовуючи ноги—вдих; 3—4—в. п. (мал. 16). Повторити 10—12 разів.



мал. 16

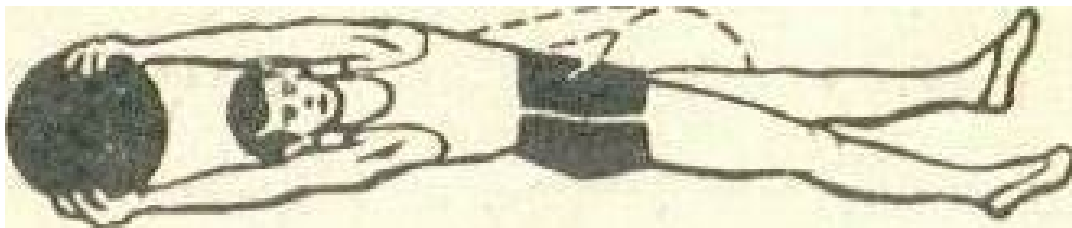
4. В. п. — лежачи на спині, руки зігнуті за головою, м'яч між ступнями, стегна під прямим кутом до тулуба. Згинання й розгинання ніг у колінних суглобах. Випростовуючи ноги — вдих, згинаючи — видих. Повторити 8—10 разів.
5. В. п.—лежачи на спині, руки на поясі, м'яч між ступнями. 1—2 — згинаючись у кульшових суглобах, ноги вперед—видих; 3—4—в. п. —вдих. Повторити 10—12 разів.
6. В. п. — лежачи на спині, м'яч між ступнями. 1—2 — опираючись долонями у підлогу і згинаючись у кулькових суглобах, торкнутися м'ячем підлоги за головою — видих; 3—4 — в. п. — вдих (мал. 17). Повторити 8—10 разів.



мал. 17

7. В. п. — лежачи на спині, ноги нарізно, м'яч біля лівого стегна. 1—2—прямими руками перенести м'яч у гору з півобертом тулуба

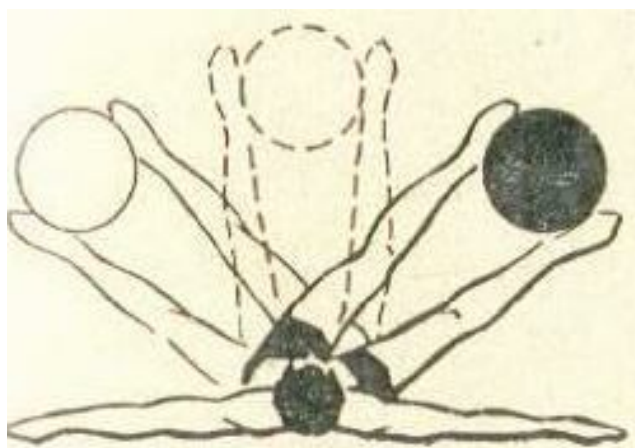
праворуч — вдих; 3—4 — в. п. — видих. Так само, тримаючи м'яч біля правого стегна з півобертом тулуба ліворуч (мал. 18).



мал. 18

Повторити по 5 разів у кожний бік.

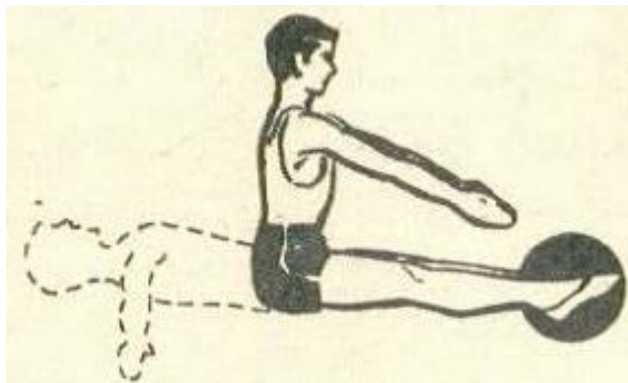
8. В. п. — лежачи на спині, руки в сторони долоньями до підлоги, ноги вгорі, м'яч між ступнями. 1—4 — кодові рухи ногами ліворуч. 1—4 — так само праворуч (мал. 19).



мал. 19

Повторити по 6 разів у кожний бік.

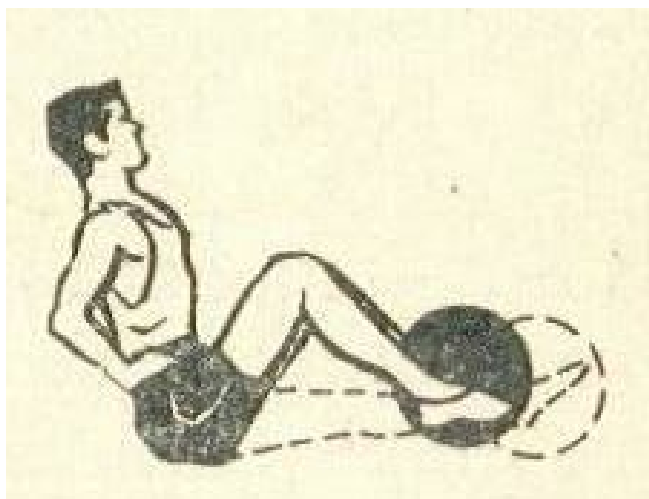
9. В. п. — лежачи на спині, руки в сторони, м'яч між ступнями, 1—2 — підвестись у положення сидячи, руки вперед — видих; 3—4 — в. п. — вдих (мал. 20).



мал. 20

Повторити 8—10 разів.

10.В. п. — сидячи, руки на поясі, м'яч між ступнями. 1—2 — нахилиючись назад, підняти ноги, згинаючи їх у колінних суглобах, — видих; 3—4 — в. п. — вдих (мал. 21). Повторити 6—8 разів.



мал. 21

11.В. п. — сидячи, руки вгору, ноги напівзігнуті, м'яч між ступнями. 1—2 — нахилиючись назад, випростати ноги, утримуючи їх у висячому положенні, — видих; 3—4 — в. п. — вдих (мал. 22). Повторити 8—10 разів.

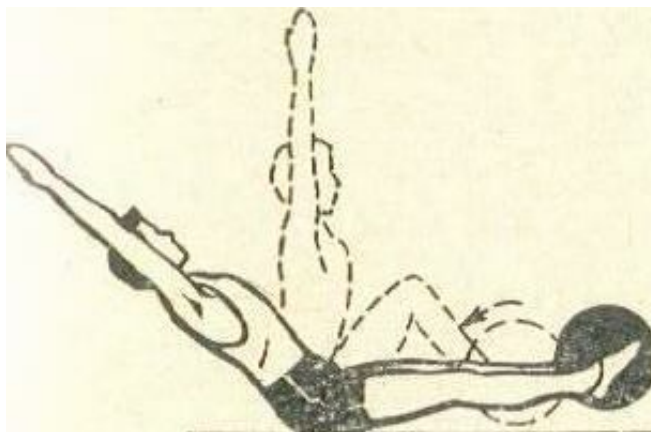


Рис. 22

12. В. п. — сидячи, ноги нарізно, м'яч торкається підлоги біля лівого стегна. 1—2 — м'яч: угору — вдизі; 3—4 — в. д. — видих. 1—4 —
 13. так само, тримаючи м'яч біля правого стегна (мал. 23). Повторити 5 разів.



мал. 23

13. В. п. — сидячи, ноги зігнуті навхрест, м'яч на колінах. 1—2 — поворот тулуба праворуч, руки вперед на рівні плечей — видих; 3—4 — в. п. — вдих. Так само ліворуч (мал. 24). Повторити по 6 разів у кожний бік.



мал. 24

14. В. п. — сидячи, ноги нарізно, м'яч у зігнутих руках унизу. 1—2 — поворот тулуба праворуч, м'яч угору — видих; 3—4 — в. п. — вдих. Так само ліворуч (мал. 25). Вправи для м'язів спини.

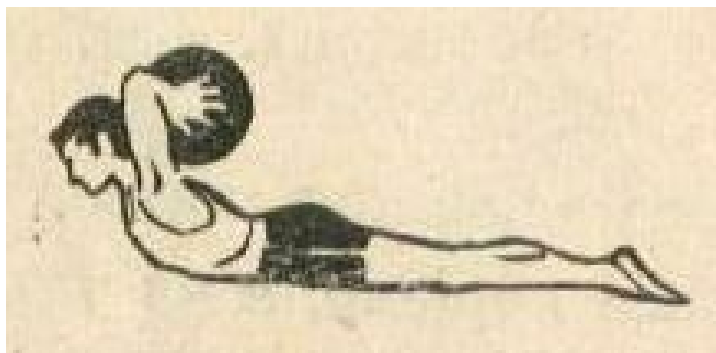


мал. 25

Вправи для м'язів спини сприяють формуванню доброї постави. Усі вправи з нахилами виконують з прогином спини.

1. В. п. — лежачи на животі, м'яч угорі. 1—2 — прями руки з м'ячем назад — вдих; 3—4 — дивлячись на м'яч, в. п. — видих. Повторити 8—10 разів.

2. В. п. — лежачи на животі, м'яч угорі. 1—2 — м'яч за голову — вдих;
3—4 — в. п. — видих (мал. 40). Повторити 8—10 разів.



мал. 40

3. В. п. — сидячи на підлозі, м'яч на колінах. 1—2 — м'яч угору,
нахилитись уперед — видих; 3—4 — в. п. — вдих (мал. 41).
Повторити 6—8 разів.



мал. 41

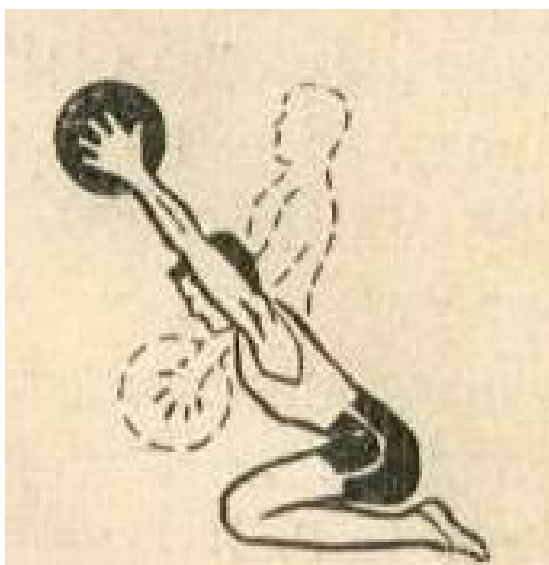
4. В. п. — сидячи на підлозі, м'яч за головою, майже торкається спини.
1—2 — нахил уперед, м'яч угору — видих; 3—4 — в. п. — вдих.
Повторити 8—10 разів.
5. В. п. — сидячи на підлозі, ноги нарізно, м'яч біля. грудей. 1 — нахил
до правої ноги, випростовуючи руки, м'яч угору; 2 — в. п.;— 3—4
— так само до лівої ноги (мал. 42).
Повторити по 6 разів для кожної ноги.



мал. 42

6. В. п. — стоячи на колінах, м'яч унизу. 1—2 — сідаючи на п'ятки та нахиляючи тулуб уперед, м'яч угору — видих; 3—4 — в. п. — вдих (мал. 43).

Повторити 8—10 разів.



мал. 43

7. В. п. — стоячи на правому коліні, зігнуту ліву ногу вперед, м'яч на лівому коліні. 1—2 — м'яч угору — вдих;
3—4 — в. п.— видих. Так само, стоячи на лівому коліні (мал. 44).

Повторити 6—8 разів.



мал. 44

8. В. н. — стоячи на лівому коліні, зігнуту праву ногу вперед, тулуб нахилений вперед і торкається грудьми коліна, м'яч па підлозі біля носка правої ноги. 1—2 — м'яч уперед, не відриваючи грудей від колін — вдих; 3—4 — в. й. — видих (мал. 45).

Повторити по 6 разів на кожному коліні.



мал. 45

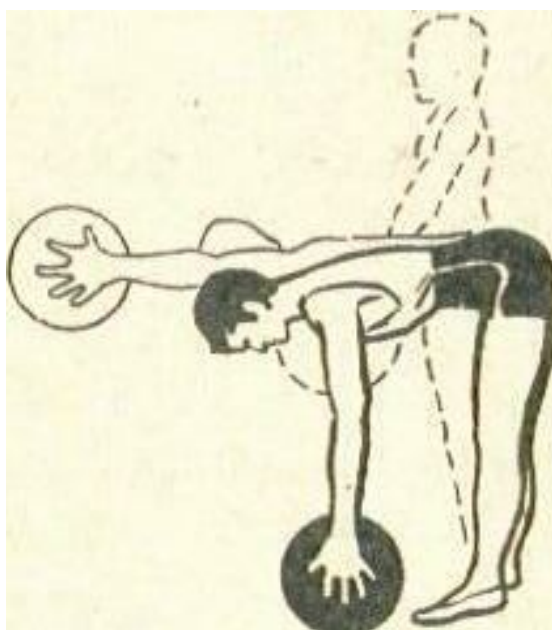
9. В. п. — м'яч біля грудей. 1—2 — нахил уперед, м'яч угору — видих; 3—4 — в. п. — вдих (мал. 46). Повторити 8—10 разів.



мал. 46.

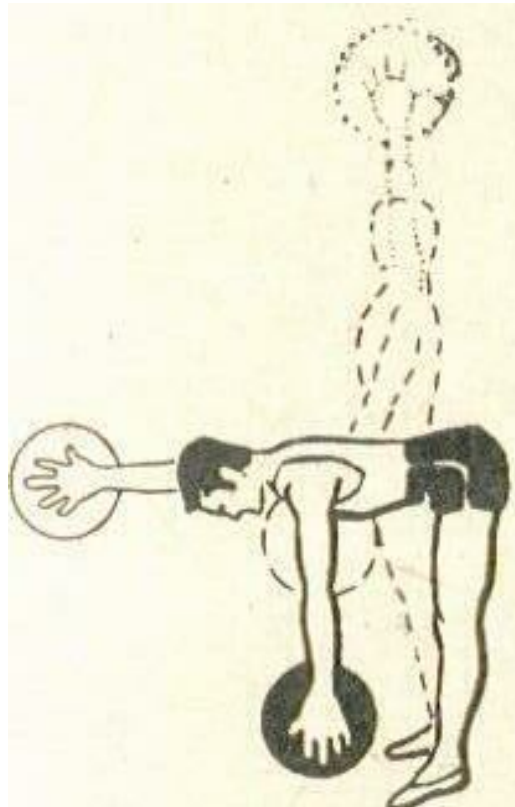
10.В. п. — м'яч унизу. 1 —2 — нахил уперед, торкнутися м'ячем підлоги — видих; 3 — м'яч угору — вдих; 4— в. п. (мал. 47).

Повторити 8—10 разів.



мал. 47

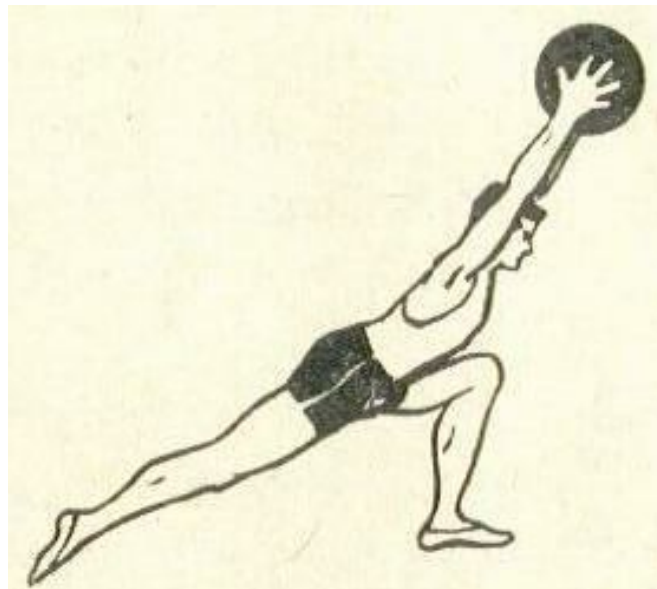
11.В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч унизу. 1 — нахил уперед, торкнутися м'ячем підлоги—видих; 2—3—м'яч угору, випростатися видих; 4 — в. п. (рис.48). Повторити 8—10 разів.



мал. 48

12. В. п. — м'яч унизу. 1—2— присід на лівій нозі, праву — назад на носок, м'яч угору — вдих; 3—4 — в. п.— видих. Так само, присідаючи на правій нозі (мал. 49).

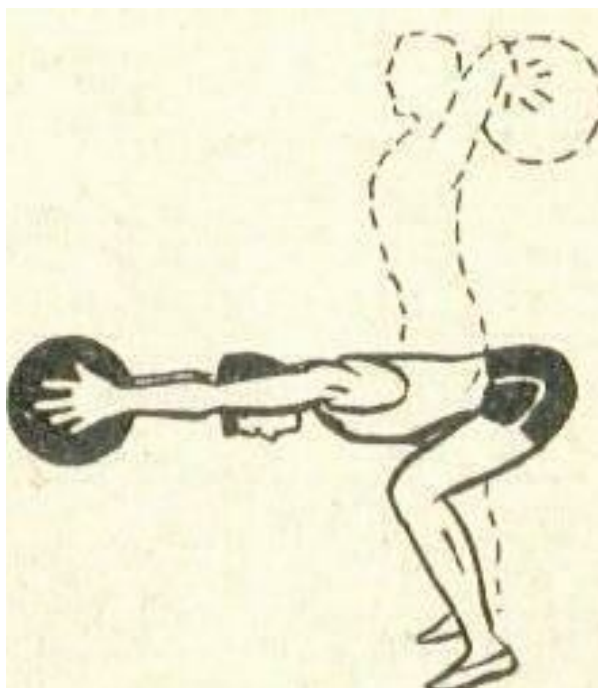
Повторити 5—6 разів.



мал. 49

13. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч за головою, 1—2— глибокий присід, грудьми торкнутися колін, м'яч уперед — видих; 3—4 — в. п. — вдих (рис. 50).

Повторити 8—10 разів.



мал. 50

14. В. п. — м'яч унизу. 1 — стати на носки, дугами вперед — угору кинути м'яч назад — видих; 2 — в. п. — вдих.

Повторити 8—10 разів.

5. Вправи з напруженим прогинанням.

1. В. п. — сидячи на підлозі, спиною та головою торкатися стіни, м'яч на колінах. 1—2 — м'яч угору, торкнутися ним стіни над головою — вдих; 3—4 — в. п. — видих. (рис. 51).

Повторити 8—10 разів.

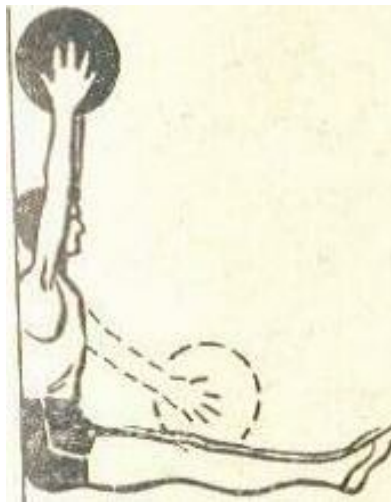


Рис. 51

2. В. п. — сидячи на підлозі спиною до стіни на відстані кроку від неї, ноги зігнуті в колінах, м'яч біля грудей. 1—2 — м'яч угору, прогинаючись у спині, торкнутися м'ячем стіни — вдих; 3—4 — в. п. — видих (рис. 52).

Повторити 10—12 разів.

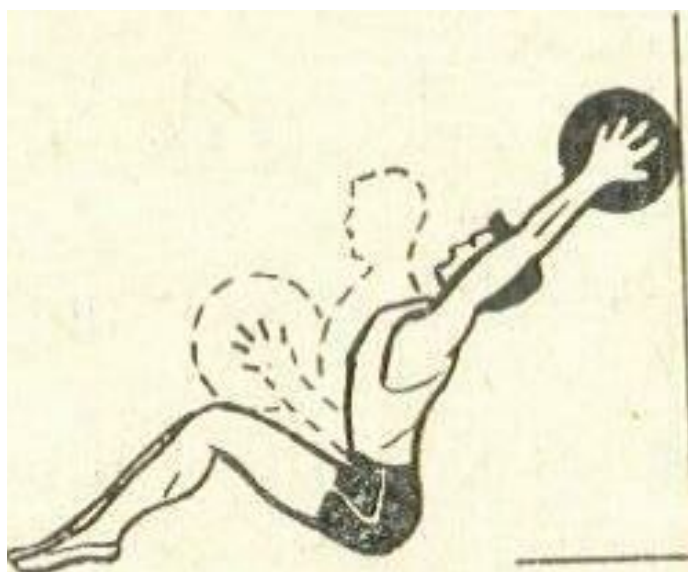


Рис. 52

3. В. п. — стоячи на колінах обличчям до стіни, торкаючись її стегнами та грудьми, м'яч у зігнутих руках над головою. 1—2 — нахил назад, випростовуючи руки вгору — вдих; 3—4 — в. п. — видих (рис. 53).

Повторити 10—12 разів.



Рис. 53

4. В. п. — стійка ноги нарізно обличчям до стіни на відстані великого кроку від неї, м'яч у зігнутих руках над головою. 1—2 — прогинаючись, нахил уперед, торкнутися м'ячем стіни—видих; 3—4—в. п.—вдих (рис. 54).

Повторити 8—10 разів.



Рис. 54

5. В. п. — стоячи спиною до стіни на відстані великого кроку від неї, ліву ногу назад, м'яч біля грудей. 1—2 — прогинаючись у спині і

випростовуючи руки вгору, нахил назад, м'ячем торкнутися стіни —вдих; 3—4 — в. п. — видих (рис. 55).

Повторити 10—12 разів.

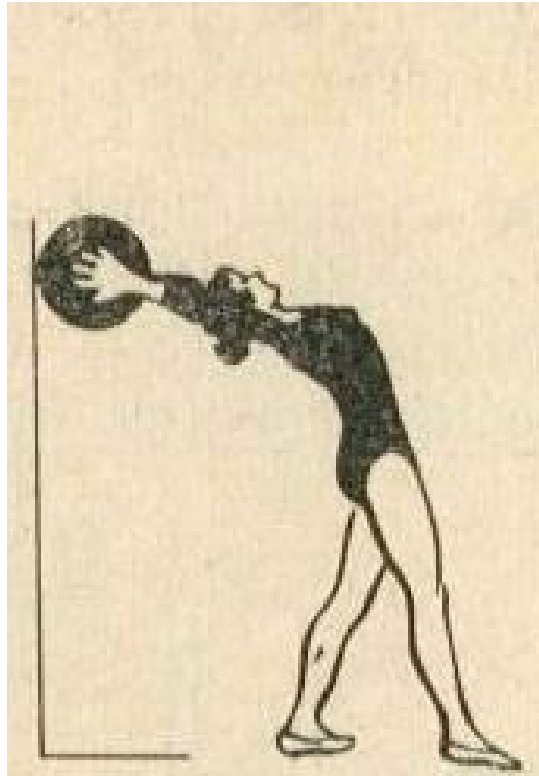


Рис. 55

б. В. п. — стоячи спиною до стіни на відстані великого кроку від неї, м'яч біля грудей. 1—2 — стаючи на носки і випростовуючи руки вгору, прогин назад, м'ячем торкнутися стіни — вдих; 3—4 — в. п. — видих (рис. 56).

Повторити 8—10 разів.

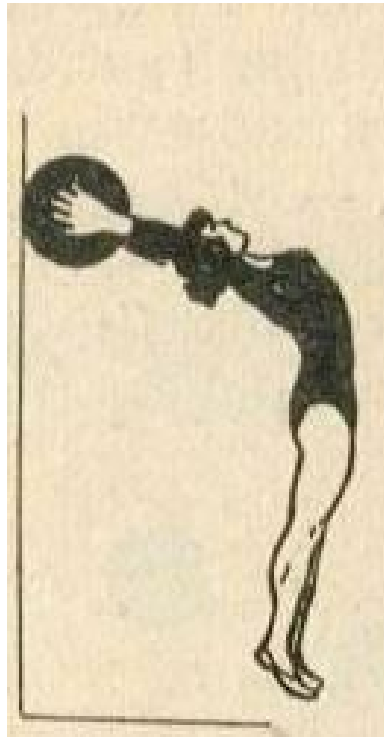


Рис. 56

5. Вправи на спритність.

Спритність — це вміння виконати роботу якнайшвидше при найменшій витраті сили.

Якщо вправа занадто складна, спочатку опановують окремі елементи, а після цього виконують усю вправу в цілому. При виконанні вправ на спритність треба стежити за правильним диханням.

1. В. п. — лежачи на спині, м'яч біля грудей. 1—2 -кинути м'яч угору — вперед і піймати його ногами; 3—4 — кинути м'яч ногами та піймати його руками. Дихання вільне (рис. 68).

Повторити 8—10 разів.



Рис. 68

2. В. п. — лежачи на спині, зігнувшись, ноги якнайближче до грудей, м'яч біля грудей. 1—3 — перекласти м'яч з однієї руки в другу навколо ніг. Дихання вільне (рис. 69).

Повторити 6—8 разів.

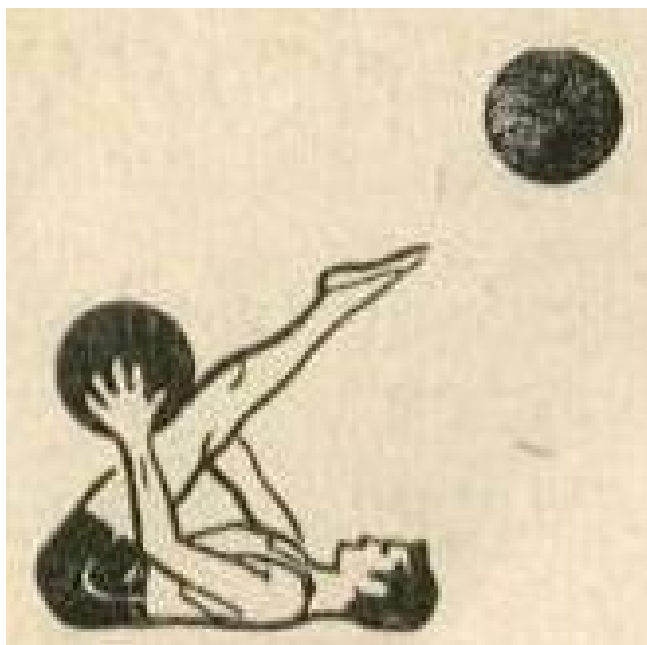


Рис. 69

3. — В, п, — сидячи на підлозі, м'яч між ступнями, 1—2 — різким рухом нахилитися назад і кинути м'яч за голову — видих; 3—4 — в. п. — вдих (рис. 70).

Повторити 8—10 разів.

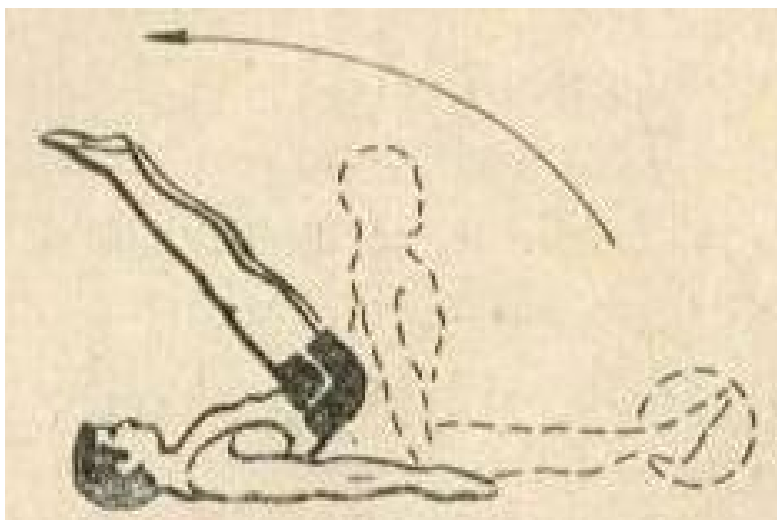


Рис. 70

4. В. п. — лежачи на спині, зігнувшись, ноги якнайближче до грудей, м'яч за головою. 1—2 — різким рухом випростатись і, нахилиючись, кинути м'яч з-за голови вперед; 3—4 — в. п. Дихання вільне (рис. 71).

Повторити 6—8 разів.

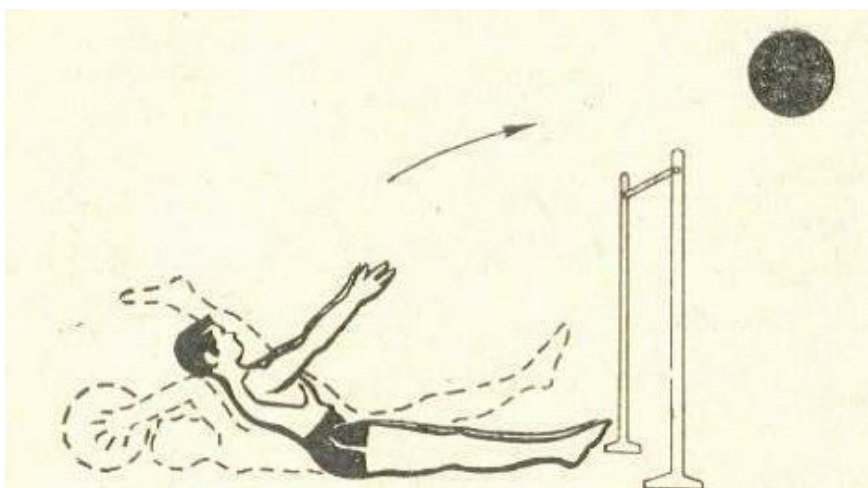


Рис. 71

5. В. п. — стоячи на колінах, нахил уперед, спираючись м'ячем на підлогу. 1 — різким рухом підняти м'яч угору, не змінюючи положення тулуба; 2 — швидко повернутися у в. п. Дихання вільне (рис. 72).

Повторити 8—10 разів.

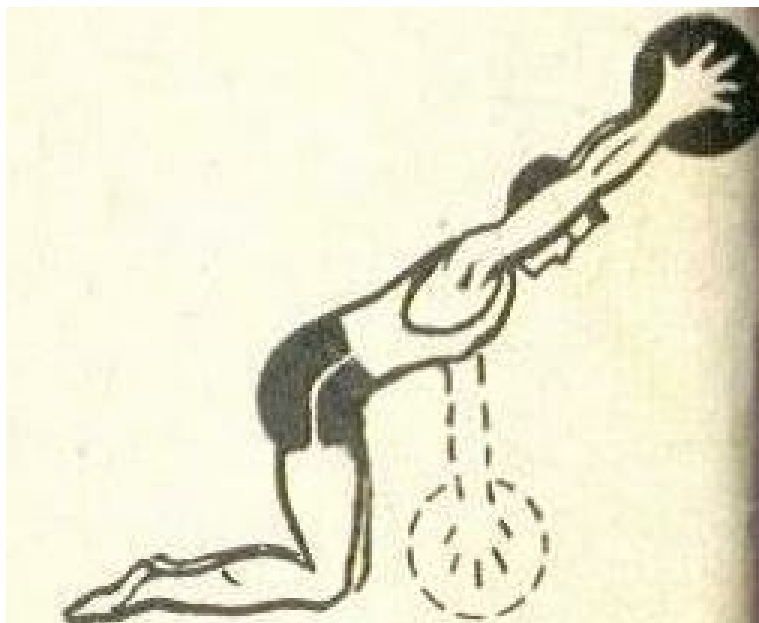


Рис. 72

6. В. п. — стоячи на колінах, нахил уперед, спираючись м'ячем на підлогу. 1—3 — швидким рухом занести м'яч за голову, зберігаючи нахил тулуба; 4 — в. п. Дихання вільне (рис. 73).

Повторити 10—12 разів.



Рис. 73

7. В. п. — стоячи спиною до стіни на відстані двох кроків від неї, м'яч перед грудьми. 1—2 — нахилиючись назад, кинути м'яч у стіну — вдих; 3—4 — приймати його — видих (рис. 74).

Повторити 8—10 разів.

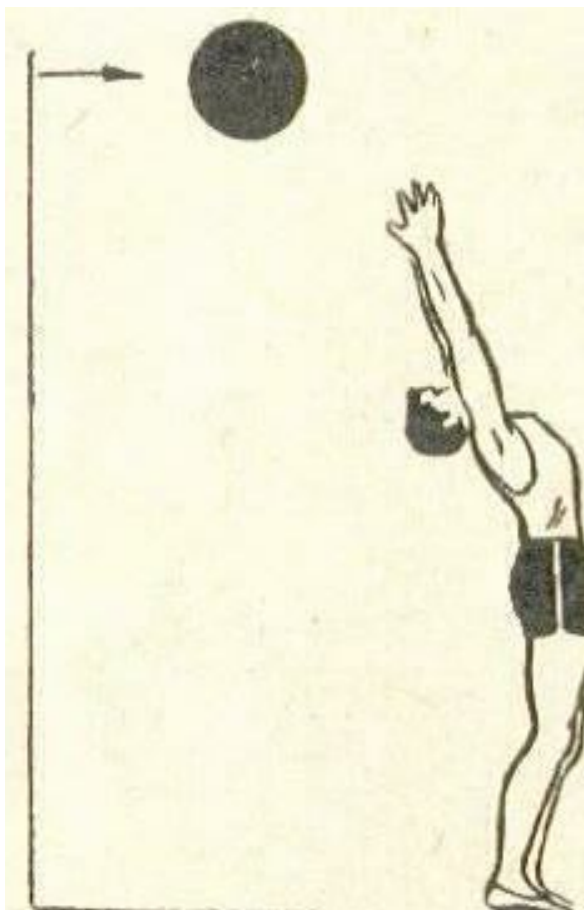


Рис. 74

8. В. п. — стоячи спиною до стіни на відстані двох кроків від неї, м'яч перед грудьми. 1—2 — кинути м'яч назад у стіну — вдих; 3—4 — ковзаючи на носку правої ноги назад, прогинаючись, піймати його — видих (рис. 75).

Повторити 5—6 разів кожною ногою.

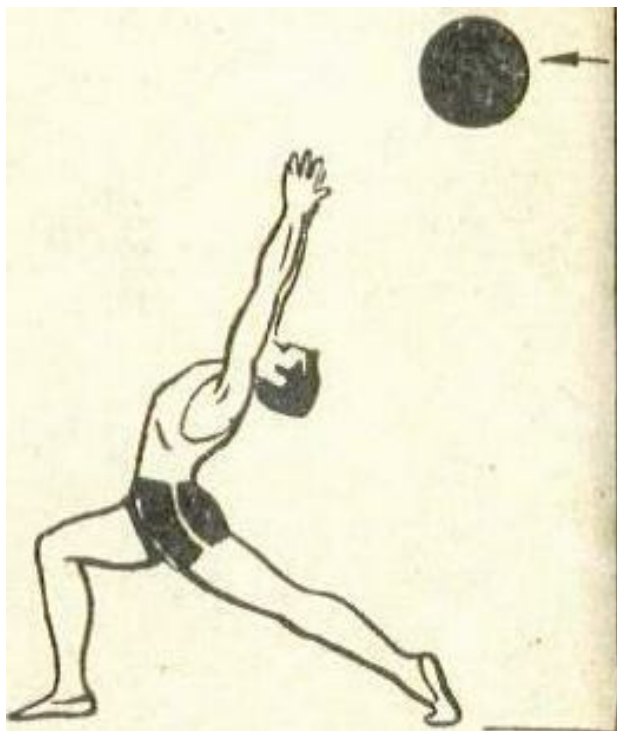


Рис. 75

9. В. п. — стоячи на правому коліні спиною до стіни, м'яч на лівому коліні. 1—2 — кинути м'яч назад у стінку — вдих; 3—4 — прогинаючись назад, під час відскоку піймати його — видих. Так само, стоячи на лівому коліні (рис.76).

Повторити 6—7 разів на кожній нозі.

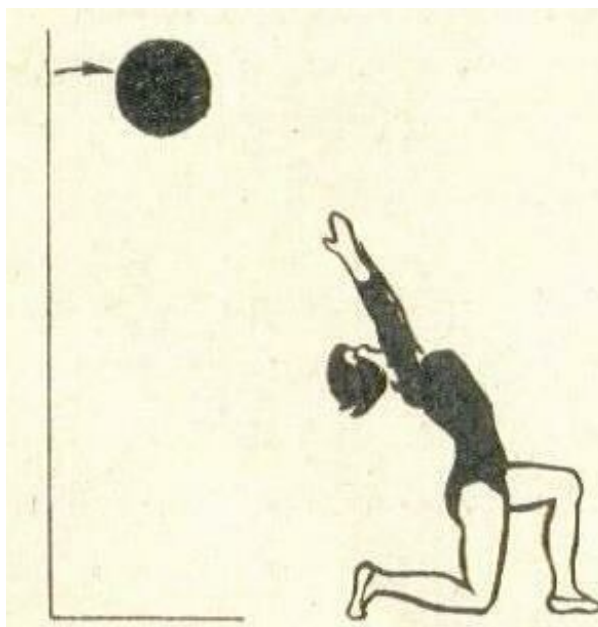


Рис. 76

10. В. п. — сидячи на підлозі спиною до стіни, на відстані півкроку від неї, м'яч біля грудей. 1—2 — кинути м'яч назад у стіну — вдих; 3—4 — прогинаючись назад, під час відскоку піймати його — видих (рис. 77).

Повторити 8—10 разів.

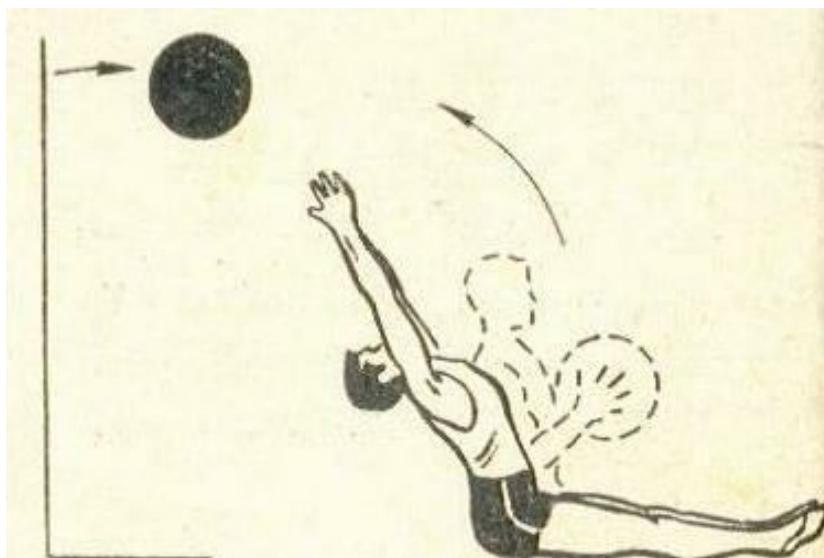


Рис. 77

11. В. п. — м'яч на правій долоні біля стегна. 1—4 — по торкаючись тулуба, перекласти м'яч з правої руки в ліву за спиною та з лівої у праву перед собою. Дихання вільне (рис. 78).

Повторити по 5 разів у кожний бік.

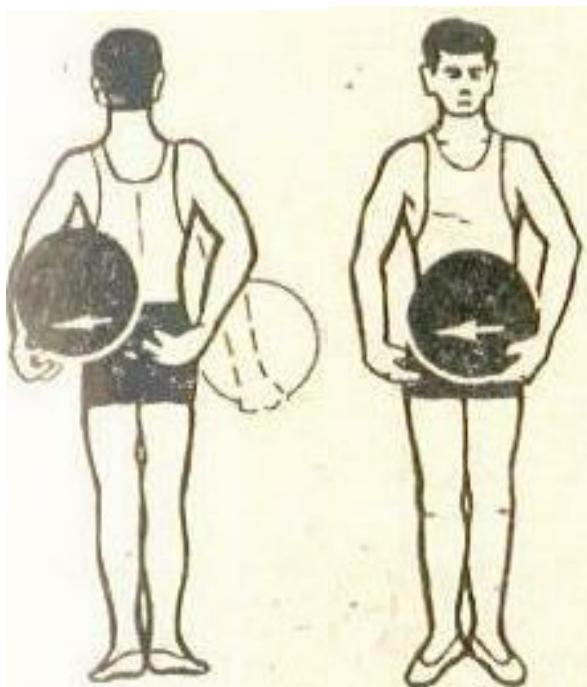


Рис. 78

12. В. п. — нахил уперед, м'яч унизу. 1—4 — перекидаючи м'яч з одної руки в другу, обвести його навколо ніг. Дихання вільне (рис. 79).

Повторити 8—10 разів.

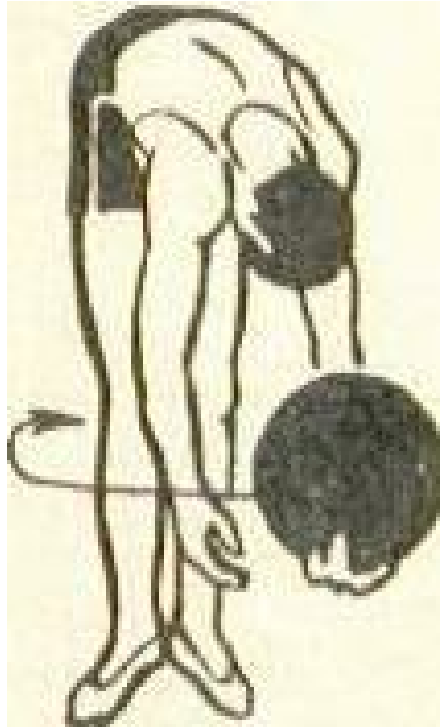


Рис. 79

13. В. п. — стійка ноги нарізно, руки зігнуті у ліктях, м'яч па одній з рук. Перекидати м'яч з одної руки в другу. Дихання вільне (рис. 80).

Виконати 20 кидків.



Рис. 80

7. Парні вправи.

Парні вправи — підготовчі до групових і складаються переважно з таких елементів: передачі, кидки, поштовхи й ловля. Здебільшого в парі один партнер вправляється, а другий йому допомагає. Другий водночас стежить, чи правильно робить вправу товариш, і по закінченні вказує йому на помічені хиби. Цими функціями, зрозуміло, партнери після кожної вправи міняються.

Дозувати зусилля можна вагою м'яча, змінюючи відстань між партнерами, а також надаючи вправам змагального характеру.

Завжди добирають пари, рівні силою. Виконання вправ узгоджують з ритмом дихання, намагаючись кинути м'яч перед видихом; коли ж темп прискорюється, слід робити сильніший і швидший видих.

1. В. п. — стінка ноги нарізно обличчям один до одного па відстані 3м. Перший тримає м'яч унизу, Другий у напівприсіді з напівзігнутими руками готується ловити м'яч. Перший кидає м'яч уперед — угору, другий його ловить і повертає партнерові. При кидку—видих (рис. 97).

Повторити 10 разів.

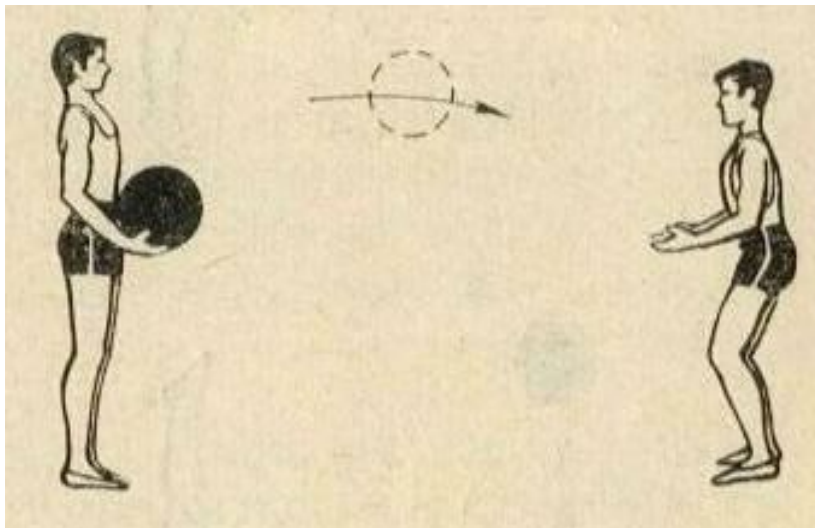


Рис. 97

2. В. п. — стоячи один проти одного на відстані 4м. Перший тримає м'яч за головою, другий — у напівприсіді. Перший кидає м'яч з-за голови, другий ловить і повертає його партнерові. При кидку — видих (рис. 98).

Повторити 8—10 разів.

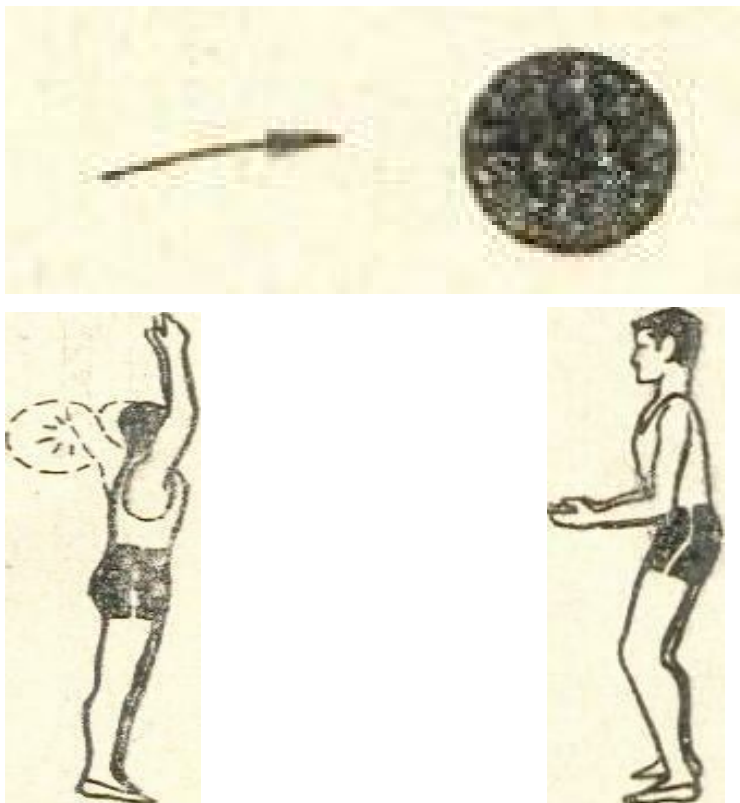


Рис. 98

3. В. п. — сидячи один проти одного на відстані 3м, ноги нарізно. Перший кидає м'яч з-за голови, другий ловить і повертає м'яч партнерові.

Треба кидати точно, бо, сидячи, м'яча важче зловити, якщо він не долетить або перелетить. При кидку — видих (рис. 99). Повторити 8—10 разів.

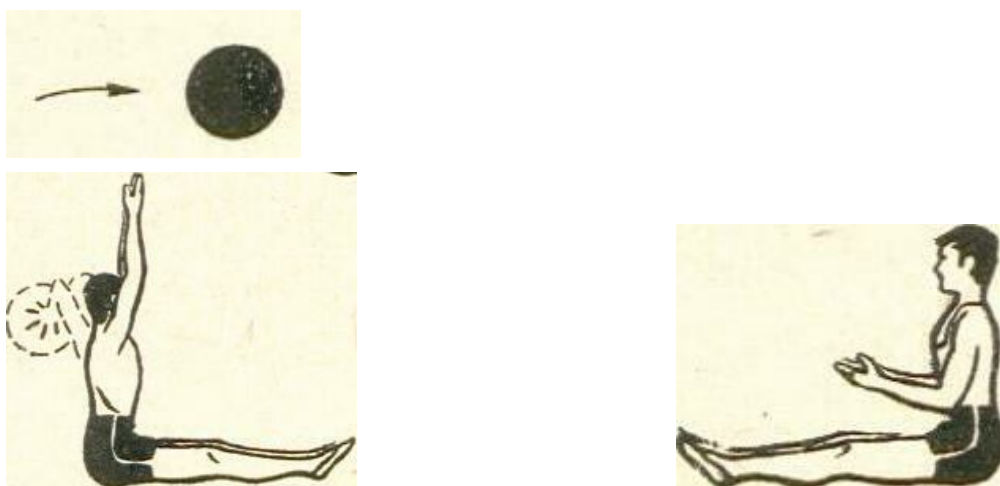


Рис. 99

4. В. п. — перший, виставивши праву ногу вперед, стоїть проти другого на відстані 4м. Його лікті підняті, пальці звернуті до грудей, тримають м'яч. Повертаючи кисті пальцями вгору, перший надає м'ячеві обертального руху і штовхає його вперед — угору. Другий ловить і повертає його партнерові у такий же спосіб. При кидку — видих (рис. 100).

Повторити 8—10 разів.

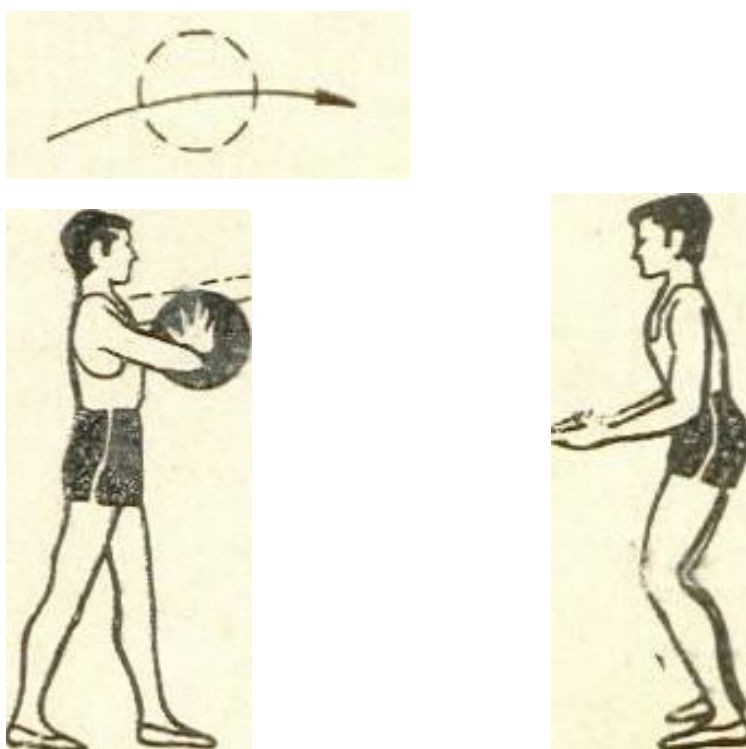


Рис. 100

5. В. п. — стоячи на віддалі 4 м один від одного. Перший стоїть лівим плечем до другого, тримаючи м'яч правою рукою біля плеча, як при поштовху ядра: ліву ногу на носок у бік партнера, права — напівзігнута і тримає вагу тіла. Перший випростовує праву ногу, потім праву руку, водночас повертаючи тулуб ліворуч, штовхав м'яч уперед — угору. Другий ловить і повторює те саме. При поштовху — видих (рис. 101).

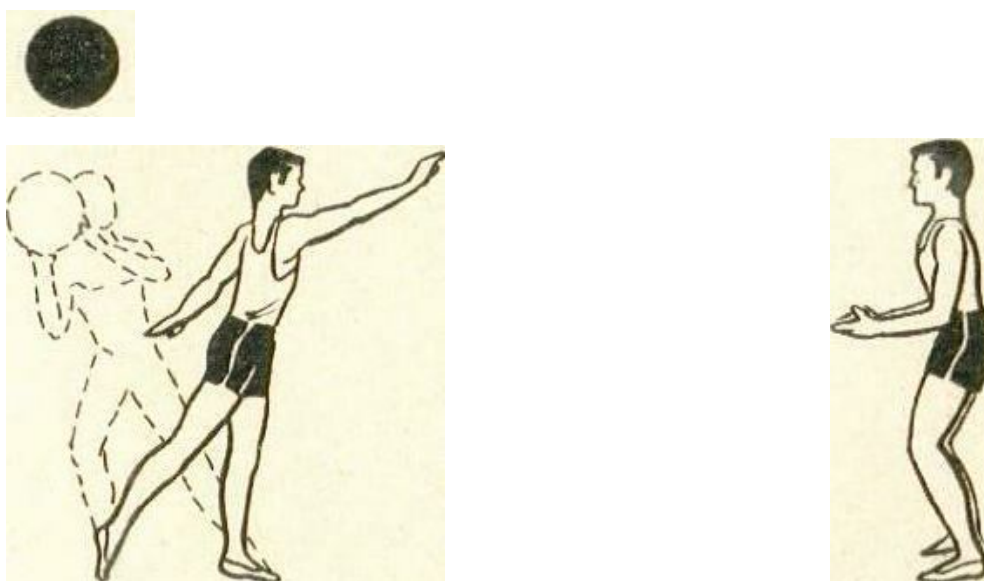


Рис. 101

6. В. п. — стоячи на віддалі 4 м один від одного. Перший стоїть лівим плечем до другого, тримаючи м'яч зігнутою правою рукою, подібно до метальника диска: рука з м'ячем відведена назад, права нога напівзігнута, ліва — відставлена у бік партнера. Перший повертає тулуб ліворуч і, розігнавши м'яч по дузі, кидає його. Другий ловить і повторює те саме лівою рукою. При кидку — видих (рис. 102).

Повторити 5—6 разів кожною рукою.



Рис. 102

7. В. п. — стоячи один проти одного на відстані 3м. Перший стоїть, м'яч у випростаних угору руках; другий — у напівприсіді. Перший прогинається назад і, нахилиючись уперед, кидає м'яч другому. Той ловить і повертай партнерові в такий же спосіб. При прогині — вдих, при кидку — видих (рис. 103).

Повторити 8 — 10 разів.

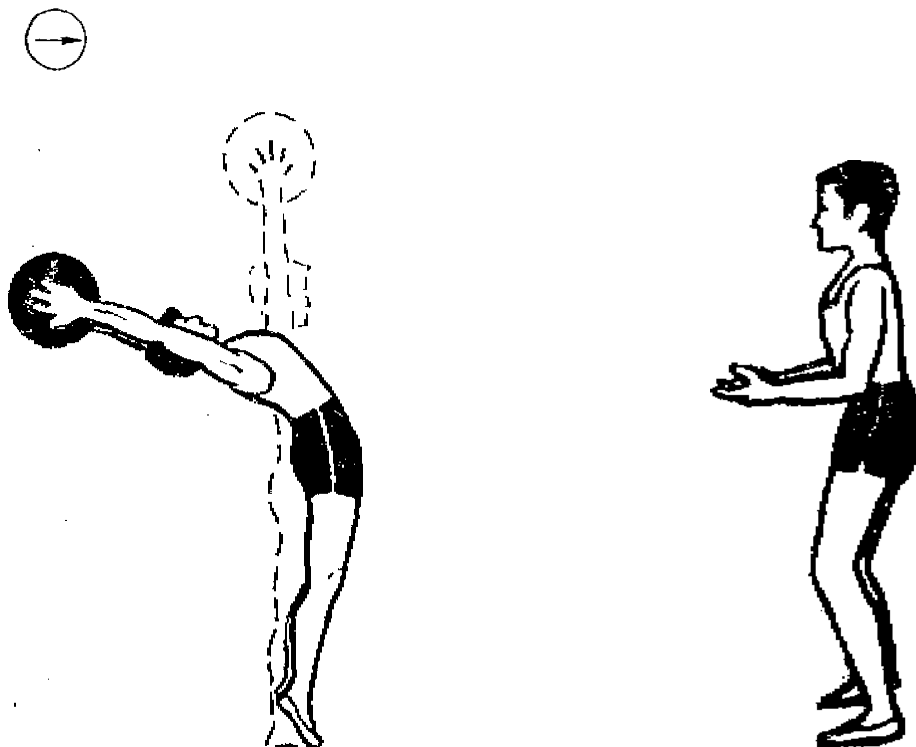


Рис. 103

8. В. п. — стоячи один проти одного на відстані 3м. Перший у напівприсіді, м'яч — унизу; другий — готується ловити. Перший,

випростовуючись, кидає м'яч уперед — угору, другий у стрибку ловить його і повертає партнерові у такий же спосіб. При кидку—видих (рис. 104).

Повторити 8—10 разів.

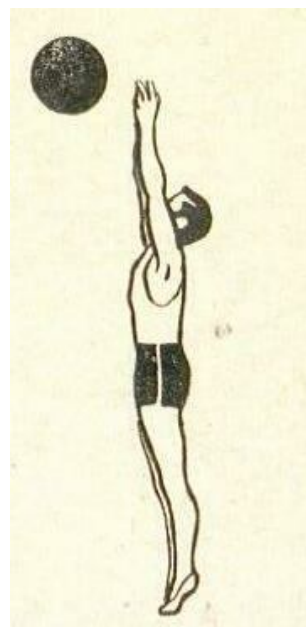
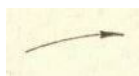


Рис. 104

9. В. п. — стоячи на віддалі 4м. Перший стоїть спиною до другого, нахилившись уперед, і тримає м'яч напівзігнутими руками перед собою. Другий — готується ловити. Перший, випростовуючись, кидає м'яч назад через голову. Другий ловить і повертає партнерові у такий же спосіб. При кидку — видих (рис. 105).

Повторити 8—10 разів.



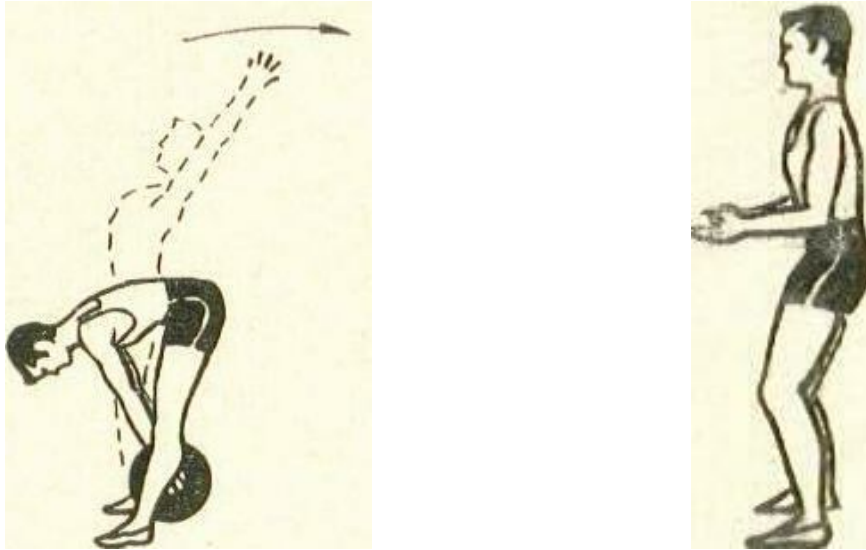


Рис. 105

10. В. п. — перший стоїть спиною до другого на відстані 4м, м'яч тримає перед собою в напівзігнутих руках. Другий готується ловити. Перший, стаючи на носки та прогинаючись назад, кидає м'яч назад—угору через голову, проводжаючи його поглядом якомога довше. Другий ловить його і повертає партнерові у такий же епосі (рис. 106).

Повторити 10—12 разів.



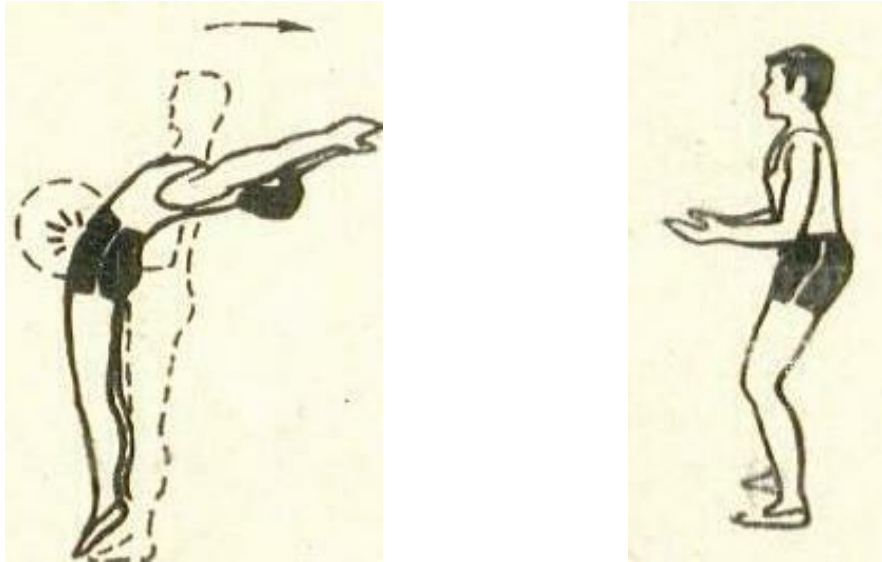


Рис. 106

11, В. п. — перший стоїть спиною до другого на відстані 5м, трохи присівши, м'яч на колінах. Другий готується ловити. Перший, стрибаючи вгору та прогинаючись на зад, кидає м'яч назад—угору. Другий у стрибку ловить м'яч і повертає партнерові у такий же спосіб. При кидку — вдих (рис. 107).

Повторити 8—10 разів.



Рис. 107

12. В. п. — перший стоїть обличчям до партнера, але присівши, м'яч на колінах. Другий готується ловити. Перший у стрибку кидає м'яч уперед—

угору. Другий ловить і повертає партнерові у такий же спосіб. При кидку — видих (рис. 108).

Повторити 6—8 разів.

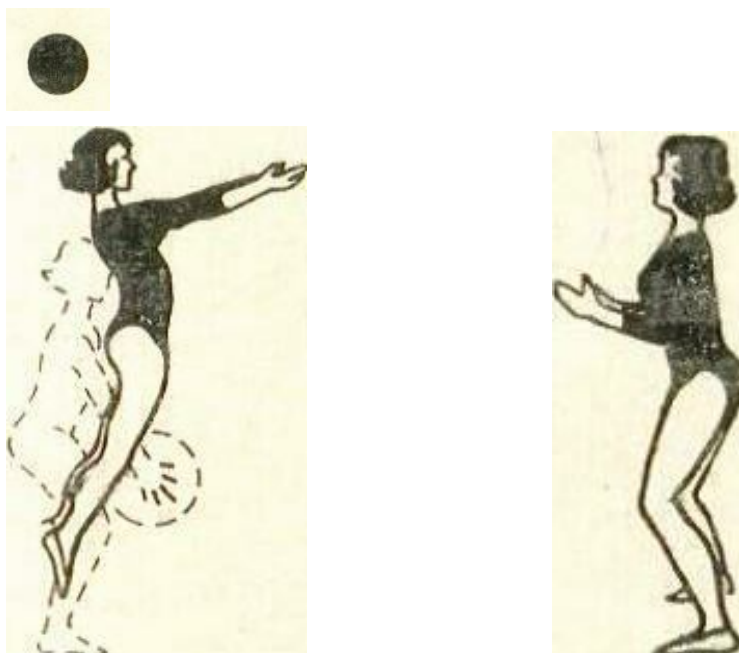


Рис. 108

13. В. ц. — перший стоїть спиною до другого на відстані 3м, нахилившись уперед—униз, ноги якнайширше, м'яч унизу. Другий готується ловити. Перший кидає м'яч між ногами назад — угору, другий ловить його і повертає партнерові у такий же спосіб. При кидку — видих (рис. 109).

Повторити 8—10 разів.



Рис. 109

14. В. п. — стоячи спиною один до одного на відстані 3м, Перший у стійці ноги нарізно, нахилившись уперед м'яч унизу. Другий, повернувшись

праворуч і простягнувши до партнера руки, готується ловити м'яч. Перший кидає м'яч між ногами назад—угору. Другий ловить, не відриваючи ступні від підлоги, і повертає партнерові м'яч такий же спосіб. Перший ловить, повертаючись ліворуч. Дихання вільне (рис. 110).

Повторити 8—10 разів.

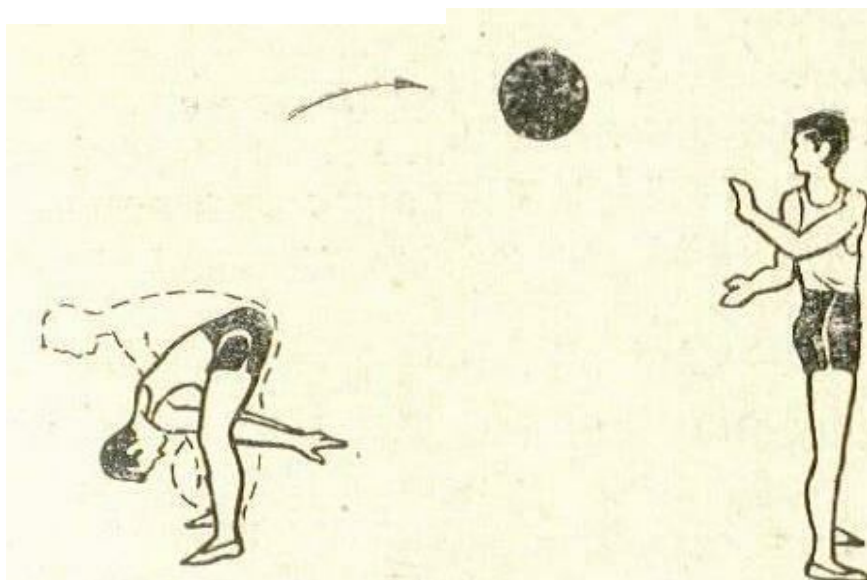


Рис. 110

15. В. п. — стоячи спиною один до одного на відстав 3м, ноги нарізно. Перший тримав м'яч перед грудьми, другий — повернувшись праворуч і простягнувши руки до партнера, готовий ловити. Перший, повертаючись ліворуч кидає м'яч, другий ловить і повторює вправу з поворотом праворуч. Ступні від підлоги не відривати. Дихання вільні (рис. 111).

Повторити 10—12 разів.

Цю ж вправу можна виконувати сидячи та стоячи на колінах.

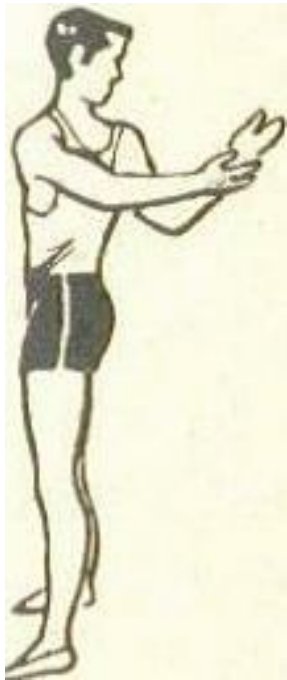


Рис. 111

16. В. п. — стоячи спиною один до одного на відстав 3м, ноги нарізно. Перший тримає м'яч перед грудьми, другий готується ловити. За сигналом перший кидає м'яч через голову назад—угору. Другий, повертаючись ліворуч ловить м'яч, потім повертає його партнерові у такий спосіб. Повороти тулуба праворуч і ліворуч черзі ступні не відривати від підлоги. При кидку — видих (рис. 112).

Повторити 10-12 разів.



Рис. 112

Таким чином, вправи з набивними мячами відрізняються розміром навантаження, амплітудою руху інтенсивністю і тривалістю. Про ефективність занять можна судити по контрольних тестах в виді силових вправ, наприклад віджимання на руках в упорі лежачи, підтягування на перекладині, піднімання тулуба лежачи на спині. Силу пальців рук і кисті рук – періодично вимірювати за допомогою кистівого динамометра.

Без всякого сумніву, позитивні результати від занять відбивається на загальному самопочутті – покращується психічний і фізичний стан, підвищується увага покращується сон.

В будь-якому віці заняття вправами дадуть позитивний результат.

Юнакам вона допоможе розвинути силу, гнучкість, зробить статуру красивою. З віком фізична активність залишиться єдиним засобом підтримки всіх систем організму на високому функціональному рівні.

Література:

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания //Сов. Педагогіка. – 2015. - №7.- с.31-40.
2. Виленский М.Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение и формирование. – М: Сов. спорт, 2016р. –с. 14-21.
3. Волков Л.В. Теория и методика десткого и юношеского спорта.- Киев: Олимпийская литература, 2008. – 293
4. Гунько П.М. Активізація процесу фізичного виховання студентів за допомогою занять силової спрямованості/ П.М. Гунько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту:зб. наук. пр.. за ред.. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005.- №23.- с. 13-16
5. Гунько П.М. Зняття силової спрямованості як засіб підвищення фізичної підготовленості студентів/П.М. Гунько// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту:зб. наук. пр.. за ред.. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2008.- №25.- с. 35-38
6. Гунько П.М. ставлення студентської молоді до фізичної культури та спорту / П.М. Гунько // Молода спортивна наука України: зб.наук. пр. в галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2014. – Том 3. – Вип. 8. – с. 83-87.
7. Гунько П.М. Фізична підготовленість студентів, які займаються різними видами рухової діяльності /П.М. Гунько// Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах: Всеукраїнська науково- практична конференція, Черкаси, 29 вересня – 01 жовтня 2006р. – Черкаси: Черкаський національний університет, 2012. – с. 77-81.
8. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини: Навчальний посібник. Луцьк 2009 р.

9. Иващенко Л.Я., Стряпко П.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. К. Здоровье. Курамшин Ю.Ф. Засоби фізичного виховання. / Ю.Ф.Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання. – К.: Олімп.л-ра, 2008. – С. 69-90.
- 10.Купер К. Новая аэробика 1988. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. – М : ФиС 2008 г.
- 11.Куцэнко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. - М. Профиздат. 2011. с. -
- 12.Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. К : Здоров'я 1991.
- 13.Матеріали / Міжнародної конференції “ Роль фізичної культури в здоровому способі життя” / Збірник наукових праць. Ч. // Л. 1995.
- 14.Платонов В.М., Булатов М.М. Фізична підготовка спортсменів. – К.; Олімпійська література, 1995. – 319 с.
- 15.Поль С. Брегг. Здоров'е и долголетие. – Воениздат Санкт-Петербург. 1995
- 16.Ратов И.П., Федоров В.Л. О быстроте. Напряжение и расслабление мышц у спортсменов.: Москва, 1984. – с.76-79.
- 17.Теорія і методика фізичного виховання / підручник за ред.. Т.Ю.Круцеаич – К.: Олімп. л-ра, 2008.- Т.1.–С. 29.
- 18.Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу. Навчальний посібник. – Кн. / Луцьк. “ Надстир'я” 1996.

