MED BALL

Крупко Е. Л.,
МБОУ ДОД ДДТ им. А. Торцева,
г. Мурманск

Занятие с медицинским мячом. Силовой урок в аэробном режиме. Отличный урок для всего организма. Прорабатываются все основные группы мышц. Тренировка относится к функциональному тренингу. Темп музыки 130-132 уд/мин.

Спортивный инвентарь: медицинский (набивной) мяч 4-6 кг, гимнастический коврик.

Разминка 5-7 минут

Не нужно пренебрегать этой процедурой. Во время разминки к суставам и связкам устремляется обильная «порция» крови, богатой кислородом и прочими питательными веществами.

В качестве разминки можно использовать связку классической аэробики. После разминки – динамический стретчинг, упражнения на растяжение.

Основная часть 40-45 минут

Различные упражнения на все крупные мышечные группы. Баланс + аэробный режим, разучивание связок. Методы разучивания могут быть различными. Необходимо читывать уровень подготовленности занимающихся. Данный урок не подходит для начинающих. Много упражнений на равновесие, баланс. Обязательно обращать внимание на правильность выполнения упражнений.

I Комплекс.

1. И.п.: о.с. (основная стойка, ноги на ширине тазовых костей), мяч в руках.
   Выпад назад правой ногой (вдох) вернуться в и.п. (выдох).
   Темп медленный. Угол коленных суставов - 90°. Руки сгибаем, разгибаем. Колено не заходит за уровень носка. Баланс. При подъёме напрягаем прямую мышцу живота, ягодицу опорной ноги, квадрицепс, следим за поясницей.
   1 - 32 счёта.
2. И.п. то же + поднять правое бедро параллельно полу. 1-32 счёта.
3. И.п. то же, внизу 3 пружины. 1-32. Меняем, добавляя на 2 счёт поворот корпуса влево, мяч на уровне плеч (внизу стоп).
4. И.п. то же внизу стоп, наклон корпуса вперёд, мяч переложить из одной руки в другую под коленом. 1-32 счёта.

II Комплекс.

1. И.п.: о.с. мяч в руках. Руки сгибаем, разгибаем в локтевых суставах (выдох, вдох). Ноги не прямые, «мягкие колени». 1-32.
2. И.п. то же. 3 пружины к груди. Меняем – на 2 счёт поднять мяч вверх. 1-32.
3. И.п.: о.с. мяч вверху. «Французский жим». Руки ближе к голове. Руки сгибаем, разгибаем в локтевых суставах (выдох, вдох). Трёхглавая мышца плеча. Следим за поясницей, пресс напряжён, «мягкие колени».
4. И.п.: о.с. мяч внизу. «Становая тяга». «Мягкие колени», спина прямая, лопатки сведены, опущены вниз. Наклон корпуса вперёд, руки расслаблены (вдох), подъём в и.п. (выдох).
   Укрепляем нижнюю часть спины. +3 пружины внизу.
5. И.п. то же, на 2 счёт поднять мяч на уровень плеч.
6. И.п. то же внизу стоп, поднять мяч на уровень плеч. Держать. (можно мяч опустить). Марш!

Повтор сначала I Комплекса правой ногой назад. 1 упражнение в темпе 1-8, 1-8 с подъёмом колена, 1-8 с поворотом внизу корпуса, 1-8 мяч под коленом…

Выполнение II Комплекса – упражнения 2,3,5,6.

Повтор сначала I Комплекса левой ногой назад. 1 упражнение медленно. II Комплекс.

Повтор сначала I Комплекса левой ногой назад. 1 упражнение - темп. II Комплекс.

III Комплекс.

1. И.п.: о.с. «Схват». Приседаем, бедро параллельно полу (выдох, вдох). В и.п левую ногу приставить к правой. 1-32. Мяч в руках. Руками работаем. Меняем. Левая нога на мяче. «Схват»
2. И.п.: о.с. Шаг левой ногой в сторону «Схват». Подъём, левую приставить к правой голени. Баланс. Мяч в руках. 1-32.
3. И.п. то же при подъёме «Сайд» - отведение левой ноги в сторону на максимальную для себя высоту. Мяч к правому бедру. Баланс.
4. И.п. то же, левую оставить. Коротко работаем вверху. Баланс.

Повторяем Комплекс I (левой назад), II, III л.н.

Выполняем Комплекс III правой ногой.

Повторяем Комплекс I (правой назад), II, III пр.н.

IV Комплекс.

1. И.п. ноги шире плеч. «Плие» бедро параллельно полу. Пятка под коленным суставом. Мяч внизу. Ягодицы напрячь, таз вперёд, спина прямая. 1-32.
2. И.п. то же, внизу 3 пружины. Меняем - на 2 счёт поднять мяч на уровень плеч.
3. И.п. то же внизу стоп. Держать!
4. И.п. ноги шире плеч, руки в стороны, в левой – мяч. Медленно мяч вверх, вниз (вдох), чуть выше уровня плеч. Следите за корпусом.
5. Повтор в темпе.
6. Повтор вверху коротко.

   Повтор 4 упражнения, мяч в левой руке.

Повторяем Комплекс I (левой назад), II, III л.н., IV (мяч в левой руке).

Выполняем Комплекс IV (мяч в правой руке).

Повторяем Комплекс I (правой назад), II, III пр.н., IV (мяч в правой руке).

Заминка.

Step + ar, Марш. Дыхательные упражнения.

V Комплекс.

Упражнения, направленные на укрепление прямой мышцы живота, косые мышцы пресса. Можно добавить отжимания.

Stretch (стретч) 5-7 минут.

Медленная музыка. Растягиваем все мышцы, которые работали. Статика.

Приятной Вам тренировки!