

Морозова Юлия Юрьевна

старший преподаватель

Нестеренко Елена Сергеевна

студентка

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА С МЕДБОЛАМИ ДЛЯ ДЕВУШЕК

***Аннотация:** данная статья содержит информацию о тренировках с медболом, раскрывает содержание, цели и задачи и преимущество таких тренировок.*

***Ключевые слова:** медбол, спортивный снаряд, эффективность тренировки, силовые качества.*

Медбол (название медбол происходит от английского medicine ball) – медицинский мяч, изготовленный из специальной резины высокой плотности, что позволяет иметь ему нескользкую поверхность. Внутри медбола находится достаточно тяжелый материал: песок, опилки или гель. Из-за этого наполнения мяч называют также утяжеленным.

Медбол был известен с давних времен, подобные ему снаряды изготавливались еще древними греками и персидскими воинами. Они делали шары из кожи животных, заполняли их песком и использовали их для улучшения своей силы и ловкости. Позже Гиппократ нашел применение таким мячам в области реабилитации после военных травм, поскольку этот снаряд оказывал минимальное давление на суставы.

В наше время медбол используется и в профессиональном спорте для развития силы атлетов. Борцы и боксеры, чтобы имитировать работу мышц рук, груди, плеч и давление со стороны противника, используют медицинский мяч. Спортсмены, получившие травмы, используют медицинский мяч, чтобы восстановить свою прежнюю силу и ловкость без ущерба для здоровья. Медбол помогает провести тренировку результативно и безопасно, не оказывая давления на

суставы. В отличие от обычного мяча, медбол не отскакивает от поверхностей, а гасит силу удара.

Преимущества занятий с медболом: медицинский мяч позволяет включить в тренировку довольно большой арсенал разнообразных упражнений для укрепления основных групп мышц, для полноценной работы суставов без риска растяжек и разрывов связок.

Медбол участвует также в формировании и укреплении мышц спины, плеч и пресса. Благодаря тренировкам с медболом, мышцы становятся подкачанными, упругими и рельефными. Медбол может использоваться при индивидуальных тренировках и при работе в паре.

Медбол – достаточно мобильное приспособление, его можно взять с собой на природу, в спортзал, в фитнес-центр.

Комплекс упражнений с медболом:

Повороты корпуса.

Возьмите в руки снаряд, встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч. Держа руки с мячом перед собой, делайте повороты вправо и влево.

Двигаться должна только верхняя часть тела, ноги остаются неподвижными. Сделайте по 20 поворотов в каждую сторону.

Приседания с боковыми выпадами.

Встаньте прямо, ноги держите вместе, руки с приспособлением держите перед собой. Сделайте боковой выпад вправо, широко присев и опустив руки с мячом к полу, вернитесь в изначальное положение. Повторите по 10 раз для каждой стороны.

Выпады с жимом на трицепс.

Встаньте прямо, ноги вместе, руки с медболом держите над головой. Сделайте выпад назад и одновременно с этим опустите руки с мячом за голову. Работают мышцы бедер и трицепсы.

Планка с подъемом ног.

Примите позу планки, руками опираясь на мяч, а ногами – на кончики пальцев. Поднимайте по очереди то правую, то левую ногу, повторив по 10 подъемов для каждой ноги.

Упражнение эффективно влияет на пресс, мышцы спины и задней поверхности бедер.

Повороты корпуса.

Сядьте на пол, держа перед собой в руках медбол. Ноги держите согнутыми в коленях, отклоните корпус на 45 градусов и начинайте выполнять повороты вправо-влево, поворачивая одновременно с корпусом и руки с медболом. Повторите по 20 раз для каждой стороны.

Хороший оздоровительный эффект имеет беговая тренировка в аэробном режиме (пульс 130–140) в течении 20–30 мин. в сочетании с комплексом силовых упражнений с медболами, которые применяются в заключительной части занятия. Именно силовые качества являются тем фундаментом, на котором базируется развитие скорости и выносливости.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки, как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры. – 1993, – №4, – С. 8–12.