

41 4516.711

Вправи з набивним м'ячем

93 укр
796.41:616-071.7

В.І.ХРИСТИНІН



7A1

X93

Читальний зал 27

В. І. ХРИСТИНІН

4516.711

ВІПРАВНІ З НАБИВНИМ М'ЯЧЕМ

108091

БІБЛІОТЕКА
Львівського державного
інституту фізкультури

«ЗДОРОВ'Я», КИЇВ — 1972

Вправи з обтяжуванням сприятливо впливають на організм людини і дають значний фізіологічний ефект.

Автором цього посібника зібрано та класифіковано близько 300 вправ, ігор та естафет з набивним м'ячем, описано методику занять з коригуючої гімнастики.

Книжка розрахована на викладачів фізичної культури, лікарів, методистів ЛФК.

ВСТУП

Вправи з обтяженнями позитивно впливають на організм людини. Вони сприяють розвитку фізичних якостей, поліпшують діяльність центральної нервової, серцево-судинної, дихальної та інших систем і органів.

Вправи з набивним м'ячем (медичніболлом) стають дедалі популярнішими у колективах фізичної культури, школах, будинках відпочинку, кабінетах лікувальної фізкультури. Наявність ігрових елементів підвищує інтерес до занять, емоційний стан тих, що займаються.

Специфікою вправ з набивним м'ячем є не тільки розвиток сили, гнучкості та інших фізичних якостей, але й удосконалення уміння максимально розслаблятися після миттєвого м'язового напруження. У вправах з медичніболлом головне — не вага м'яча, а характер самої вправи.

Вправи з м'ячем побудовані в основному з елементів поштовху, кидка та ловлі, бо саме під час виконання цих рухів можливе чергування напруження та розслаблення.

Виконувати вправи з набивним м'ячем можна індивідуально, з партнером та групою.

ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

На перших заняттях виконують вправи для формування правильної постави, оволодіння основними рухами руками, головою, тулубом, зміцнення м'язової системи. Через деякий час засвоюють вправи для розвитку сили, гнучкості

ті та витривалості, повільно ускладнюючи їхнє виконання різними вихідними положеннями та збільшенням ваги м'яча.

Заняття починають з м'ячем невеликої ваги. Спочатку вона може становити 1 кг для жінок і 2 кг — для чоловіків. Поступово її збільшують, доводячи відповідно до 4 і 6 кг. Дітям 8—12 років найкраще вправлятися з м'ячем вагою 1—4 кг, варіюючи його розмір. Підліткам 13—15 років можна виконувати вправи з важчим м'ячем — 3—4 кг.

Особам, які мають деякі відхилення у стані здоров'я, вагу м'яча та комплекси вправ визначає методист лікувальної фізкультури чи лікар.

Під час вправ з партнером та групових вправ враховують відстань між тими, хто займається. Для ігор завжди застосовують м'ячі меншої ваги.

Щоб запобігти можливим ушкодженням суглобів пальців під час ловлі м'яча, засвоюють спеціальні підготовчі вправи, які виконують і правою, і лівою руками, розподіляючи навантаження рівномірно на обидві сторони тіла.

Найбільш складними є вправи у ловлі м'яча, тому передусім засвоюють техніку виконання саме цього руху, виконуючи його двома руками. Правильний спосіб ловлі полягає у тому, що руки випростовують лише тоді, коли м'яч наближається на таку відстань, що його можна торкнутися. Пальці рук мають бути розведені, але не напружені, руки утворюють воронку. Тільки-но пальці торкнуться м'яча, руки згинають у ліктьових суглобах, послаблюючи цим силу польоту. Кисті стискають та утримують м'яч. Коли техніку ловлі двома руками буде добре засвоєно, опановують спосіб ловлі його однією рукою.

Вправи у метанні та ловлі м'яча ускладнюють зміною його розміру та ваги, збільшенням кількості кидків та відстані, з якої їх виконують, поєднанням кидків і ловлі

м'яча з рухами руками, ногами, тулубом (оплески у долоні, присіди, повороти, стрибки, біг і т. ін.), зміною вихідних положень (сидячи, лежачи, стоячи на колінах), кидками і ловлею однією рукою.

Якщо під час занять дихання частішає, вправу припиняють, посилюють видих, а перед вдихом роблять невелику паузу, домагаючись черевного та змішаного дихання. Глибоке дихання виробляється в процесі систематичних занять фізичними вправами.

Початкові комплекси з набивним м'ячем складають з простих вправ, враховуючи умови, у яких провадять заняття. Спочатку добирають вправи для кінцівок і голови, далі — вправи для м'язів живота й спини і закінчують комплекс вправами на спритність або грою. При цьому завжди дотримують правила: від простого до складного, від відомого до невідомого.

Перш ніж розпочати самостійні заняття, необхідно звернутися за порадою до лікаря або методиста лікувальної фізкультури. Вони допоможуть вам скласти комплекси вправ, визначити послідовність їхнього виконання та дозування навантаження.

Найкращий час для індивідуальних занять — через дві години після обіду і не пізніше як за дві години перед сном. Не слід вправлятися з м'ячем уранці, натщесерце, під час ранкової зарядки (це стосується особливо новачків). У цей час організм людини ще не підготовлений до значних навантажень, і заняття можуть негативно позначитися на діяльності серця.

Дозоване навантаження, зміна ваги та розмірів м'яча роблять заняття з медицинболлом доступними для людей усіх вікових груп та різної фізичної підготовки.

Спеціально дібрані вправи з набивним м'ячем сприяють гармонійному розвитку дітей. Треба пам'ятати, що фізичні вправи лише тоді позитивно впливають на дитячий

організм, коли їх застосовують з урахуванням фізіологічних особливостей кожної вікової групи.

Фізичний розвиток дітей відбувається безперервно, проте нерівномірно. У період до 8 років річне збільшення зросту становить у середньому близько 7 см, а ваги — близько 2,2 кг. У молодшому шкільному віці довжина тіла збільшиться протягом року на 4 см, а вага — на 2 кг.

Підлітковий вік характеризується появою помітних змін в організмі. В період посиленого статевого дозрівання значно змінюється фізичний розвиток, активізується діяльність ендокринної системи, що впливає на функції головного мозку.

У зв'язку з ростом тіла особливо розвивається кісткова система, в основному нижні кінцівки. Проте кісткові і сполучні тканини ще не досить міцні, процес окостеніння скелета трубчастих кісток, хрящів ще не завершений, вестибулярний апарат розвинений недостатньо, часто порушується діяльність серцево-судинної системи. Спостерігаються почастишання пульсу, дихальні аритмії, функціональні систологічні шуми. Усі ці явища зникають після повного статевого дозрівання.

У підлітковому віці ще спостерігається переважання процесів збудження над процесами гальмування. Саме цим пояснюється нестійкість настрою, уваги, більша виснажливність нервової системи, порівняно з дорослими. На все це треба зважати викладачеві при побудові заняття. Воно проходитиме значно цікавіше, якщо до нього включити ігри, котрі сприятимуть розвиткові спритності, винахідливості, кмітливості.

У дівчаток статеве дозрівання починається на 1—2 роки раніше, ніж у хлопчиків. Тому протягом певного часу вони починають випереджати їх з окремих показників фізичного розвитку, в середньому перевершуючи у вазі на 1,5—2 кг і зрості — на 1—2 см.

У молодшому юнацькому віці здебільшого зникає властива підліткам відносна диспропорція у розвитку кістково-м'язового апарата і внутрішніх органів. Ріст у довжину вповільнюється, зате збільшується мускулатура. Значно вдосконалюється кора великих півкуль і поліпшуються функції вищої нервової діяльності, що створює умови для оволодіння всіма найскладнішими вправами.

Формування організму завершується у чоловіків до 19—20, у жінок — до 17—18 років, проте довжина тіла ще збільшується відповідно до 24—25 і 19—20 років.

Вік 24—45 років у чоловіків і 25—40 років у жінок вважають періодом відносної морфологічної стабілізації.

Виконання фізичних вправ у літньому віці має свої особливості. По-перше, треба враховувати, що літні люди швидше стомлюються. У них зменшується рухливість грудної клітки, прискорюється дихання, організм недостатньо постачається киснем. Окислювальні та відновні процеси відбуваються повільно. Виникають застійні явища в системі кровообігу, болі у суглобах і т. д. Треба уникати різких рухів, прагнути до плавності і легкості. Не слід виконувати вправ з тривалими нахилами, затримкою дихання та надмірним напруженням, а також тих, що викликають нерисми суб'єктивні відчуття. Лише з часом, коли організм звикне до систематичних занять фізичними вправами, можна збільшити темп виконання та амплітуду рухів.

Знання вікових особливостей дасть змогу тим, що займаються вправами з набивним м'ячем, батькам, педагогам і лікарям правильно добирати та дозувати фізичні вправи і навантаження.

САМОКОНТРОЛЬ

Під час занять з набивним м'ячем необхідно самостійно стежити за станом свого здоров'я і фізичного розвитку.

Приступати до занять можна тільки після того, як ви порадитесь з лікарем. Треба й надалі керуватися його вказівками, щодня записувати до щоденника частоту пульсу і дихання до і після занять з медициною.

Самопочуття може бути показником впливу занять фізичними вправами на організм. Правильно організовані заняття сприяють появі бадьорого, доброго самопочуття. Не припиняйте занять при появі болю в м'язах у перші дні. Це звичайне явище для нетренованих. Як правило, через 3—4 дні він зникає.

Однак надмірне навантаження, що часто повторюється, може стати причиною пригніченого стану, слабкості. Швидка поява задишки свідчить про слабку підготовленість організму до фізичного навантаження або про захворювання.

Дозування вправ значною мірою підказує пульс. У здорової людини він ритмічний (70—80 ударів за 1 хв.). У підлітків під час виконання вправ спостерігається аритмія пульсу.

Пульс перевіряють перед заняттями, одразу після них та через 10—15 хв. відпочинку. В процесі м'язової роботи його частота зростає приблизно на 50—75%. Різниця в частоті пульсу при положенні лежачи і стоячи, що перевищує 19—20 ударів, є ознакою нетренованості або слабкості серцево-судинної системи.

Одним з показників стану організму може бути вага тіла. В перші дні занять вона, як правило, трохи зменшується (в межах 1—3%) за рахунок звільнення організму від надміру води й жиру, а потім залишається постійною або збільшується внаслідок росту м'язів. Після тренувального заняття вага тіла може зменшуватись на різну величину залежно від виду вправ, характеру навантаження і відновлюватись при правильному режимі через 1—2 доби. Вагу перевіряють кожні 8—10 днів.

Засобами оцінки стану здоров'я можуть бути також сон і апетит. Для самоконтролю рекомендується така оцінка сну: добрий, задовільний, поганий. Апетит часто псується при захворюваннях, перевтомі, порушенні режиму. Поліпшення його після занять свідчить про позитивний вплив фізичних вправ на організм.

Зростання м'язової сили контролюють за допомогою динамометрів. Збільшення її також свідчить про правильний режим занять і відпочинку. При тривалому зменшенні м'язової сили необхідно звернутися до методиста або лікаря.

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ ДЛЯ РУК І НІГ

Підготовчі вправи мають на меті прищепити навички правильно тримати руки, ноги й тулуб. Тільки набувши цього вміння, можна приступати до вивчення основних вправ.

Вправи для ніг

Основна стійка — п'ятки разом, носки парізно під кутом 60° ; виставляння ніг по черзі вперед, назад, у сторони; стійка — ноги парізно; стійка — одна нога поперед другою.

Вправи для рук

Згинання й розгинання рук з м'ячем; випростовування рук уперед і в сторони, з м'ячем у лівій та правій руці; руки з м'ячем за голову; руки вгору.

Усі підготовчі вправи для рук виконують при різних вихідних положеннях ніг.

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ З КИДАННЯ, ШТОВХАННЯ ТА ЛОВЛІ М'ЯЧА

Особливу увагу слід приділити техніці кидка, ловлі та штовхання м'яча, бо при невмілому виконанні цих елементів можна травмувати пальці.

1. В. п. * — м'яч унизу. 1—2 — підкинути м'яч невисоко вгору — вдих; 3 — піймати його напівзігнутими руками — видих; 4 — в. п. (рис. 1).

Повторити 3—4 рази.

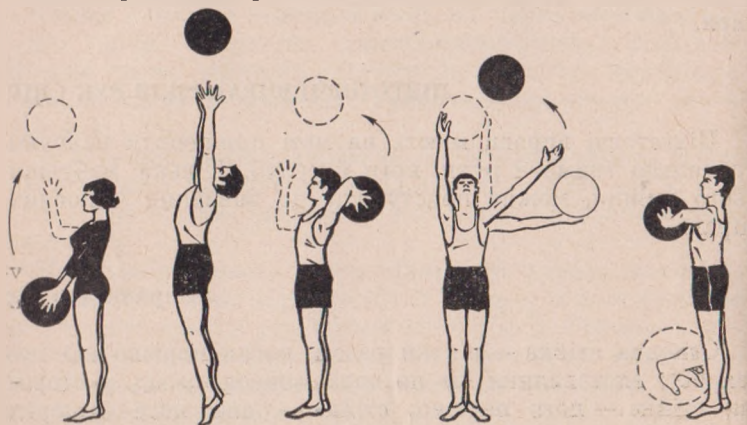


Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.

Рис. 4.

Рис. 5.

2. В. п. — м'яч біля грудей, лікті притиснуті до боків. 1 — штовхнути м'яч невисоко вгору; 2—3 — стаючи на носки, піймати його випростаними вгору руками — вдих; 4 — в. п. — видих (рис. 2).

Повторити 5—6 разів.

* В. п. — вихідне положення.

3. В. п. — м'яч за головою, лікті відведені назад. 1—2 — кинути м'яч з-за голови вгору — вдих; 3—4 — піймати його зігнутими руками — видих (рис. 3).

Повторити 3—4 рази.

4. В. п. — м'яч угорі. Навперемінно опускати м'яч на лівій та правій руці в сторону, підкинути його і піймати угорі (рис. 4).

Дихання вільне. Повторити по 5 разів кожною рукою.

5. В. п. — м'яч тримати пальцями біля грудей, не торкаючись його долонями. 1—2 — обертові рухи м'ячем до себе, розводячи лікті в сторони — вгору — вдих; 3 — кинути м'яч уперед — видих (рис. 5).

Повторити 6 разів.

Усі ці вправи можна виконувати за різних положень ніг.

ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ РУК ТА ПЛЕЧОВОГО ПОЯСА

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

Повторити 8 разів.

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 — навперемінні горизонтальні кола м'ячем ліворуч; 5—8 — так само праворуч (рис. 7). Дихання вільне.

Повторити по 5 разів у кожну сторону.

4. В. п. — лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, м'яч у випростаних уперед руках. 1—2 — розводячи руки в сто-



Puc. 6.



Puc. 7.



Puc. 8.



Puc. 9.



Puc. 10.



Puc. 11.



Puc. 12.



Puc. 13.

вони, утримувати м'яч на лівій руці — вдих; 3—4 — в. п. — видих; 1—2 — так само, утримуючи м'яч на правій руці (рис. 8).

Повторити по 5 разів кожною рукою.

б. В. п. — лежачи на спині, ноги парізно, м'яч на підлозі за головою. 1—2 — кинути його поперед себе; 3—4 — підняти його, не змінюючи положення тулуба (рис. 9).

Повторити 8 разів.

ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ НІГ І ТАЗА

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. (рис. 10).

Повторити 12 разів.

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 (рис. 11).

Повторити 8 разів.

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 парізно, торкнутися м'ячем підлоги — видих; 3—4 — в. п. — вдих (рис. 12).

Повторити 10—12 разів.

б. В. п. — м'яч спереду. 1—2 — присід на правій нозі, піднявши 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 стегно.

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 30 сек.

ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗИВ ЖИВОТА

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 (рис. 14).

Повторити 10—12 разів.

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 (рис. 15).

Повторити 8—10 разів.

3. В. п. — лежачи на спині, руки вгору, м'яч між ступнями. 1—2 — згинаючись у кульшових суглобах, притиснути коліна до грудей, голілки під прямим кутом до стегон; випростовуючи ноги — вдих; 3—4 — в. п. (рис. 16).

Повторити 10—12 разів.

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.

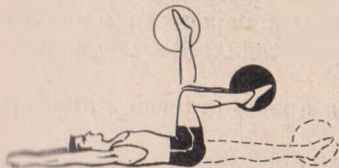
Повторити 10—12 разів.



Puc. 14.



Puc. 15.



Puc. 16.



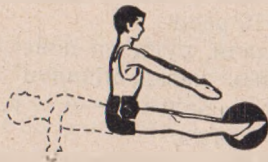
Puc. 17.



Puc. 18.



Puc. 19.



Puc. 20.



Puc. 21.



Puc. 22.



Puc. 23.



Puc. 24.

6. В. п. — лежачи на спині, м'яч між ступнями. 1—2 — спираючись долонями у підлогу і згинаючись у кульшових суглобах, торкнутися м'ячем підлоги за головою — видих; 3—4 — в. п. — вдих (рис. 17).

Повторити 8—10 разів.

7. В. п. — лежачи на спині, ноги нарізно, м'яч біля лівого стегна. 1—2 — прямими руками перенести м'яч угору з півобертом тулуба праворуч — вдих; 3—4 — в. п. — видих.

Так само, тримаючи м'яч біля правого стегна з півобертом тулуба ліворуч (рис. 18).

Повторити по 5 разів у кожний бік.

8. В. п. — лежачи на спині, руки в сторони долонями до підлоги, ноги вгорі, м'яч між ступнями. 1—4 — колові рухи ногами ліворуч. 1—4 — так само праворуч (рис. 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 (рис. 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 (рис. 21).

Повторити 6—8 разів.

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 (рис. 22).

Повторити 8—10 разів.

12. В. п. — сидячи, ноги нарізно, м'яч торкається підлоги біля лівого стегна. 1—2 — м'яч угору — вдих; 3—4 — в. п. — видих. 1—4 — так само, тримаючи м'яч біля правого стегна (рис. 23).

Повторити 5 разів.

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 (рис. 24).

Повторити по 6 разів у кожний бік.

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

Повторити по 5 разів у кожний бік.

15. В. п. — сидячи, ноги парізно якнайширше, м'яч у широстапих уперед руках. 1—2 — нахил ліворуч, піднімаючи руки вгору, подивитися на м'яч — вдих; 3—4 — в. п. — видих. Так само праворуч (рис. 26).

Повторити по 6 разів у кожний бік.

16. В. п. — стоячи на колінах, коліна парізно, п'ятки разом, м'яч унизу. 1—2 — поворот праворуч, торкнутися п'яток м'ячем — видих; 3—4 — в. п. — вдих. Так само ліворуч (рис. 27).

Повторити по 6 разів у кожний бік.

17. В. п. — стоячи на колінах, коліна парізно, п'ятки разом, м'яч унизу. 1—2 — поворот праворуч, розводячи руки в сторони, м'яч на правій руді — вдих; 3—4 — в. п. — видих. Так само ліворуч, м'яч на лівій руді (рис. 28).

Повторити по 6 разів у кожний бік.

18. В. п. — стоячи на правому коліні, ліву ногу в сторону, м'яч угорі. 1—2 — нахил ліворуч, утримуючи м'яч на лівій руді, опустити його до лівої ноги — видих; 3—4 — в. п. — вдих. Так само праворуч (рис. 29).

Повторити по 5—6 разів у кожний бік.

19. В. п. — стоячи на колінах, коліна парізно, м'яч на голоні. 1—2 — нахил ліворуч, м'яч угору — вдих; 3—4 — в. п. — видих. Так само праворуч (рис. 30).

Повторити по 6 разів у кожний бік.

БІБЛІОТЕКА
Львівського університету
ІНСТИТУТ ФІЗИКУ



Puc. 25.



Puc. 26.



Puc. 28.



Puc. 29.



Puc. 31.



Puc. 32.



Puc. 34.

20. В. п. — стоячи на правому коліні, м'яч біля грудей. 1—2 — нахил назад, м'яч за голову, лікті відвести назад — вдих; 3—4 — в. п. — видих (рис. 31).

Повторити 8—10 разів.

21. В. п. — стоячи на правому коліні, ліву ногу в сторону, м'яч біля грудей. 1—2 — поворот ліворуч, нахилиючи тулуб назад, м'яч угору — вдих; 3—4 — в. п. — видих. Так само, стоячи на лівому коліні, поворот праворуч (рис. 32).

Повторити по 6—7 разів у кожний бік.

22. В. п. — стоячи на колінах, коліна нарізно, м'яч біля грудей. 1—2 — нахил назад, м'яч угору — назад, намагаючись торкнутися ним підлоги — вдих; 3—4 — в. п. — видих (рис. 33).

Повторити 8—10 разів.

23. В. п. — м'яч біля грудей. 1—2 — ковзаючи лівою ногою вперед, праву зігнути в коліні, нахил назад, м'яч угору — вдих; 3—4 — в. п. — видих. Так само, ліву ногу вперед (рис. 34).

Повторити по 5—6 разів кожною ногою.

24. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч унизу. 1—2 — нахил праворуч, м'яч угору, поворот тулуба праворуч — вдих; 3—4 — в. п. — вдих. Так само ліворуч (рис. 35).

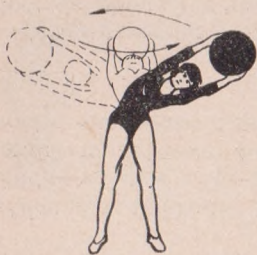
Повторити по 6 разів у кожний бік.

25. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч угорі. 1 — нахил ліворуч; 2 — нахил назад; 3 — нахил праворуч; 4 — нахил уперед. Дихання вільне (рис. 36).

Повторити 10—12 разів.

26. В. п. — стійка ноги нарізно, тулуб трохи відхилений назад, м'яч за головою. 1—2 — різкий нахил уперед, м'яч униз — видих; 3—4 — в. п. — вдих (рис. 37).

Повторити 8—10 разів.



Puc. 36.



Puc. 37.



Puc. 38.



Puc. 39.



Puc. 40.



Puc. 41.



Puc. 42.



Puc. 43.



Puc. 44.

27. В. п. — стійка ноги парізно, м'яч за головою, лікті відведені назад. 1—2 — стаючи на носки, кинути м'яч угору — вперед — видих (рис. 38).

Повторити 5—6 разів.

28. В. п. — м'яч унизу. 1 — штовхнути м'яч лівим коліном; 2 — піймати його; 3—4 — так само правим коліном. Дихання вільне (рис. 39).

Повторити по 6 разів кожною ногою.

ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗИВ СПИНИ

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 на голову — вдих; 3—4 — в. п. — видих (рис. 40).

Повторити 8—10 разів.

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

Повторити 6—8 разів.

4. В. п. — сидячи на підлозі, м'яч за головою, майже торкається спини. 1—2 — нахил уперед, м'яч угору — вдих; 3—4 — в. п. — вдих.

Повторити 8—10 разів.

5. В. п. — сидячи на підлозі, ноги парізно, м'яч біля грудей. 1 — нахил до правої ноги, випростовуючи руки, м'яч угору; 2 — в. п.; 3—4 — так само до лівої ноги (рис. 42).

Повторити по 6 разів для кожної ноги.

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

Повторити 8—10 разів.

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 (рис. 44).

Повторити 6—8 разів.

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

Повторити по 6 разів на кожному коліні.

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

Повторити 8—10 разів.

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

Повторити 8—10 разів.

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

Повторити 8—10 разів.

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 (рис. 49).

Повторити 5—6 разів.

13. В. п. — стійка ноги парізно, 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.



Puc. 45.



Puc. 46.



Puc. 47.



Puc. 48.



Puc. 49.



Puc. 50.



Puc. 51.



Puc. 52.



Puc. 53.

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.

ВИПРАВИ 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.

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.

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, вишростовуючи руки вгору — вдих; 3—4 — в. п. — вдих (рис. 53).

Повторити 10—12 разів.

4. В. п. — стійка ноги парізно 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.

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

Повторити 10—12 разів.



Рис. 54.



Рис. 55.



Рис. 56.



Рис. 57.

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

Повторити 8—10 разів.

ВПРАВИ З РІВНОВАГИ

1. В. п. — м'яч за головою. 1—2 — стаючи на носки, праву ногу назад, м'яч угору. Зберігати таке положення протягом 20 сек.; 3—4 — в. п. Дихання вільне (рис. 57).

2. В. п. — м'яч попереду. 1—2 — стати на п'ятки, м'яч угору. Зберігати таке положення протягом 15 сек.; 3—4 — в. п. Дихання вільне (рис. 58).

3. В. п. — стоячи на лівому носку, м'яч біля грудей. 1—2 — підкинути м'яч угору та, залишаючись на носку, шиймати його. Так само на правій позі. Дихання вільне (рис. 59).

4. В. п. — м'яч угорі. 1—2 — стійка на правій позі, ліву ногу в сторону на носок, праву руку з м'ячем у сторону; 3—4 —

в. п. Так само на лівій позі, ліву руку з м'ячем в сторону. Дихання вільне (рис. 60).

Повторити 6 разів.

5. В. п. — стоячи, одна ступня попереду другої на одній лінії, м'яч угорі. 1—2 — нахил ліворуч; 3—4 — в. п. Так само в інший бік. Дихання вільне (рис. 61).

Повторити по 5—6 разів у кожний бік.

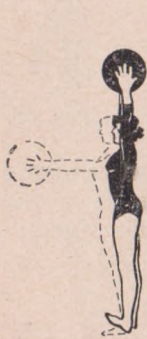


Рис. 58.



Рис. 59.



Рис. 60.



Рис. 61.

6. В. п. — м'яч біля грудей. 1—2 — присід на носках, коліна разом, м'яч угору; 3—4 — в. п. Дихання вільне (рис. 62).

Повторити 10—12 разів.

7. В. п. — м'яч унизу ззаду. 1—2 — присід, коліна разом, торкнутися м'ячем підлоги; 3—4 — в. п. Дихання вільне (рис. 63).

Повторити 8—10 разів.

8. В. п. — м'яч біля грудей. 1—2 — рівновага на лівій нозі, м'яч угору; 3—4 — в. п. Дихання вільне (рис. 64).

Повторити по 5—6 разів на кожній нозі.



Puc. 62.



Puc. 63.



Puc. 64.



Puc. 65.



Puc. 66.



Puc. 67.



Puc. 68.



Puc. 69.



Puc. 70.

9. В. п. — стоячи на лівому коліні, праву ногу вперед, м'яч попереду. 1—2 — руки в сторони, м'яч на лівій руці; 3—4 — в. п. Так само, стоячи на правому коліні й тримаючи м'яч на правій руці. Дихання вільне (рис. 65).

Повторити 4—5 разів.

10. В. п. — стоячи на правому коліні, ліву ногу назад, м'яч угорі. 1—2 — руки за голову; 3—4 — в. п. Так само, стоячи на лівому коліні. Дихання вільне (рис. 66).

Повторити 5 разів.

11. В. п. — стоячи на колінах, м'яч біля грудей. 1—2 — нахил уперед, випростати праву ногу (рівновага); 3—4 — в. п. Так само на другому коліні. Дихання вільне (рис. 67).

Повторити по 4—5 разів на кожній позі.

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.

2. В. п. — лежачи на спині, зігнулися, ноги якпайближче 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.

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.

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

Повторити 6—8 разів.

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.

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.

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

Повторити 8—10 разів.

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.

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

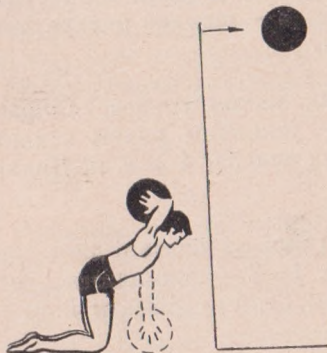
Повторити 6—7 разів на кожній нозі.



Puc. 71.



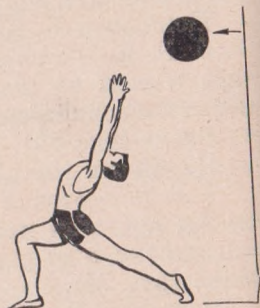
Puc. 72.



Puc. 73.



Puc. 74.



Puc. 75.



Puc. 76.



Puc. 77.

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 приймати його — видих (рис. 77).

Повторити 8—10 разів.

11. В. п. — м'яч на правій долоні біля стегна. 1—4 — по торкаючись тулуба, перекинути 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.



Рис. 79.



Рис. 80.

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.

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

Виконати 20 кидків.

14. В. п. — руки напівзігнуті в сторони, на кожній з них по м'ячу. Ходьба з поступовим прискоренням кроку протягом 40—60 сек. Дихання вільне (рис. 81).



Рис. 81.



Рис. 82.



Рис. 83.



Рис. 84.



Рис. 85.

15. В. п. — нахил уперед, руки на стегнах, м'яч на шиї. Ходьба протягом 40—60 сек. Дихання вільне (рис. 82).

16. В. п. — м'яч біля грудей. 1—2 — м'яч за голову, кинути його вгору — вдих; 3—4 — стаючи на носки, ловити його по черзі на ліву та праву руку — видих (рис. 83).

Повторити по 5 разів на кожную руку.

17. В. п. — сидячи на підлозі, ноги зігнуті павхрест, права зверху, м'яч за головою. 1—2 — різким рухом м'яч уперед, шіби кидаючи його, одночасно встати з поворотом ліворуч — вдих; 3—4 — в. п. — видих. Так само праворуч (рис. 84).

Повторити по 5—6 разів у кожний бік.

18. В. п. — стійка ноги нарізно, тулуб повернутий праворуч, м'яч попереду. 1—2 — кинути м'яч назад через голову та, обернувшись кругом, піймати його, не відриваючи ступень від підлоги; 3—4 — в. п. Так само в інший бік. Дихання вільне (рис. 85).

Повторити по 5—6 разів у кожний бік.

19. В. п. — стійка ноги нарізно, нахил уперед, м'яч унизу. 1—2 — кинути м'яч назад між ногами та, повернувшись кругом, піймати його; 3—4 — в. п. Дихання вільне (рис. 86).

Повторити 8—10 разів.



Рис. 86.



Рис. 87.



Рис. 88.



Рис. 89.

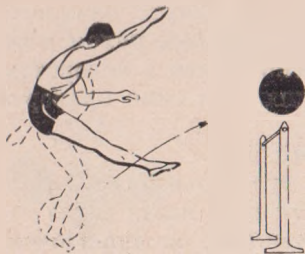


Рис. 90.

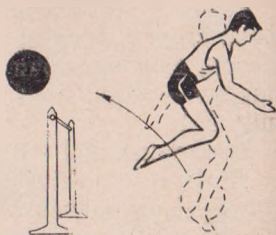


Рис. 91.

20. В. п. — стоячи на лівій нозі, праву ногу зігнути вперед, м'яч у правій руці біля правого стегна. 1—2 — кинути м'яч під правою ногою вгору, стати на обидві ноги та піймати його двома руками. Так само під лівою ногою. Дихання вільне (рис. 87).

Повторити по 5—6 разів під кожною ногою.

21. В. п. — стоячи на носках, трохи присісти, руки напівзігнуті, м'яч між ступнями. 1—2 — стрибком кинути м'яч угору та піймати його руками; 3 — в. п. Дихання вільне (рис. 88).

Повторити 8—10 разів.

22. В. п. — м'яч біля грудей. 1 — штовхнути м'яч угору; 2 — стрибнути вгору, намагаючись піймати м'яч колінами. Дихання вільне (рис. 89).

Повторити 8—12 разів.

23. В. п. — напівприсід на носках, руки напівзігнуті, м'яч між ступнями. Стрибком кинути м'яч уперед через перешкоду (мотузку, планку). Дихання вільне (рис. 90).

Повторити 8—10 разів.

24. В. п. — напівприсід на носках, руки напівзігнуті, м'яч між ступнями. Стрибком кинути м'яч назад через перешкоду. Дихання вільне (рис. 91).

Повторити 6—8 разів.



Рис. 92.

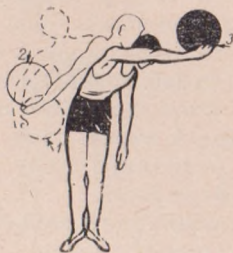


Рис. 93.

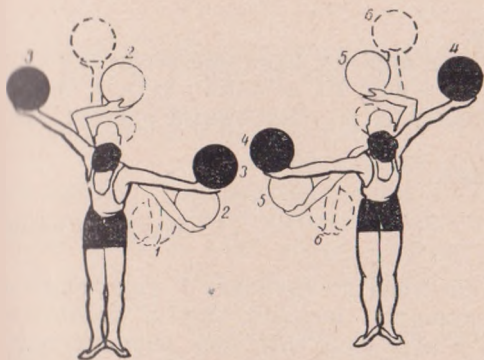


Рис. 94.



Рис. 95.

25. В. п. — напівприсід на носках, руки напівзігнуті, м'яч між ступнями. 1—2 — кинути м'яч назад — угору через голову та піймати його руками; 3—4 — в. п. Дихання цілне (рис. 92).

Повторити 8—10 разів.

26. В. п. — тулуб трохи нахилити праворуч, м'яч на правій долоні, пальцями до стегна. 1—3 — повертаючи руку назад — праворуч і випростовуючи її вгору, підняти м'яч угору; 4—5—6 — у зворотному напрямку опустити м'яч у в. п. Дихання вільне (рис. 93).

Повторити 8—10 разів кожною рукою.

27. В. п. — тулуб трохи нахилений вперед, один м'яч на правій руці вгорі, другий — на лівій внизу. 1—4 — аналогічно попередній вправі один м'яч опустити вниз, а той, що був унизу, — підняти вгору. Дихання вільне (рис. 94).

Повторити 6—8 разів.

28. В. п. — стійка ноги парізно, руки напівзігнуті в сторони м'яч на правій долоні. Перекидання м'яча через голову з правої руки в ліву та навпаки. Дихання вільне (рис. 95).

Повторити 10 разів.

29. В. п. — стійка ноги парізно, руки напівзігнуті в сторони, на кожній руці по м'ячу. На кожний рахунок підкидати м'ячі угору та ловити їх різнойменними руками. Дихання вільне (рис. 96).

Повторити 5—6 разів.

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.



Рис. 96.

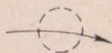


Рис. 97.

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

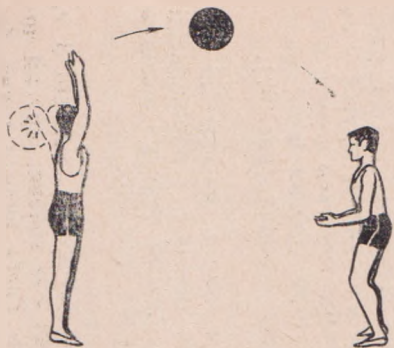
1. В. п. — стійка ноги нарізно обличчям один до одного на відстані 3 м. Перший тримає м'яч унизу, другий у напівприсіді з напівзігнутими руками готується ловити м'яч. Перший кидає м'яч уперед — угору, другий його ловить і повертає партнерові. При кидку — видих (рис. 97).

Повторити 10 разів.

2. В. п. — стоячи один проти одного на відстані 4 м. 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.

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



Puc. 98.



Puc. 99.



Puc. 100.

сидячи, м'яча важче зловити, якщо він не долетить або перелетить. При кидку — видих (рис. 99).

Повторити 8—10 разів.

4. В. п. — перший, виставивши праву ногу вперед, стоїть проти другого на відстані 4 м. 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.

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, штовхає м'яч уперед — угору. Другий ловить і повторює те саме. При поштовху — видих (рис. 101).

Повторити 6—8 разів кожною рукою.



Рис. 101.



Рис. 102.

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.

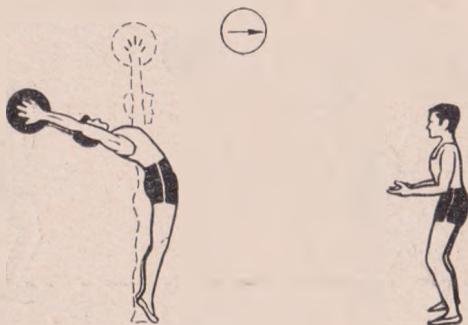


Рис. 103.

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

Повторити 8—10 разів.

8. В. п. — стоячи один проти одного на відстані 3 м. 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.

9. В. п. — стоячи на віддалі 4 м. 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.

10. В. п. — перший стоїть спиною до другого на відстані 4 м, 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, проводяючи його поглядом якомога довше. Другий ло-

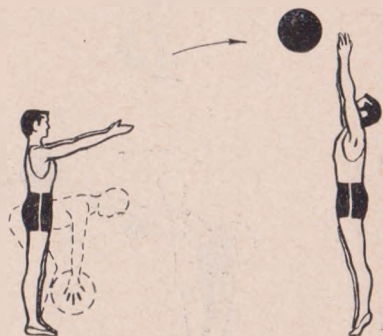


Рис. 104.

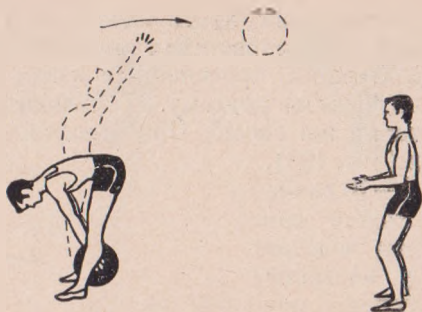


Рис. 105.



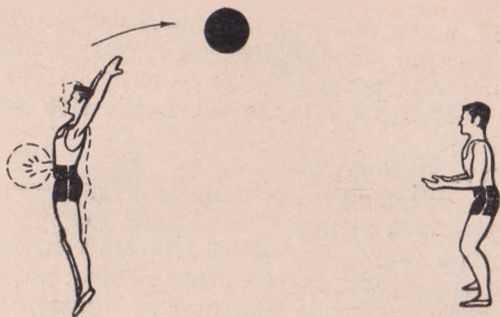
Рис. 106.

вить його і повертає партнерові у такий же спосіб (рис. 106).

Повторити 10—12 разів.

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

Повторити 8—10 разів.



Puc. 107.



Puc. 108.



Puc. 109.

12. В. п. — перший стоїть обличчям до партнера, ледь 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.

13. В. п. — перший стоїть спиною до другого на відстані 3 м, 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.

14. В. п. — стоячи спиною один до одного на відстані 3 м. 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 од підлоги, і повертає партнерові м'яч у такий же спосіб. Перший ловить, повертаючись ліворуч. Дихання вільне (рис. 110).

Повторити 8—10 разів.

15. В. п. — стоячи спиною один до одного на відстані 3 м, ноги нарізно. Перший тримає 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 од підлоги не відривати. Дихання вільне (рис. 111).

Повторити 10—12 разів.

Цю ж вправу можна виконувати сидячи та стоячи на колінах.

16. В. п. — стоячи спиною один до одного на відстані 3 м, ноги нарізно. Перший тримає м'яч перед грудьми, другий готується ловити. За сигналом перший кидає м'яч



Puc. 110.



Puc. 111.



Puc. 112.

через голову назад—угору. Другий, повертаючись ліворуч, ловить м'яч, потім повертає його партнерові у такий же спосіб. Повороти тулуба праворуч і ліворуч чергувати, ступні не відривати од підлоги. При кидку — видих (рис. 112).

Повторити 10—12 разів.

17. В. п. — стоячи спиною один до одного на відстані 3 м, ліва нога ззаду. М'яч у першого перед грудьми. Одночасно обоє прогинаються в попереку назад; перший кидає м'яч через голову, другий ловить його, потім повертає партнерові у такий же спосіб. Положення ніг змінювати, при кидку — видих (рис. 113).

Повторити 8—10 разів.

18. В. п. — лежачи на спині, головою торкатися один одного, руки вздовж тіла долонями вниз. Перший тримає м'яч між ступнями. Спираючись руками на підлогу, обидва одночасно піднімають ноги. Перший передає м'яч у поги другому, ноги опускають. Піднімаючи ноги — вдих, опускаючи — видих (рис. 114).

Повторити 8—10 разів.

19. В. п. — стоячи один проти одного на відстані 4 м, ноги трохи зігнуті, у кожного з партнерів м'яч біля грудей. Одночасно кинути м'ячі один одному. При кидку — видих (рис. 115).

Повторити 8—10 разів.

20. В. п. — стоячи боком один до одного на відстані 4 м, перший з м'ячем біля грудей. Обидва біжать уперед, перекидаючи м'яч один одному. Дихання вільне (рис. 116).

Повторити 6—8 разів.

21. В. п. — стоячи боком один до одного на відстані 3 м, у кожного по м'ячу. Обидва біжать уперед, перекидаючи м'ячі один одному. Дихання вільне (рис. 117).

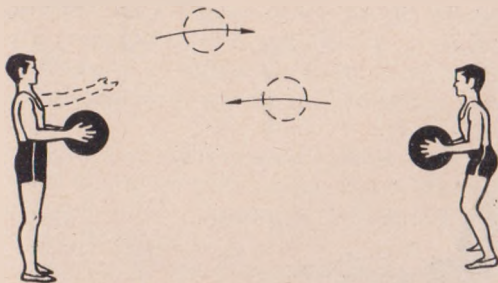
Повторити 6—8 разів.



Puc. 113.



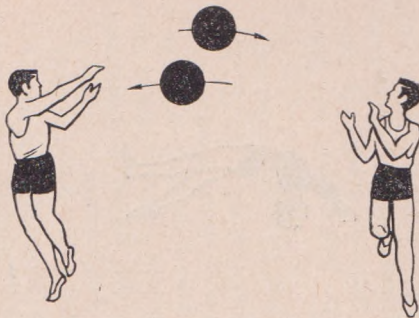
Puc. 114.



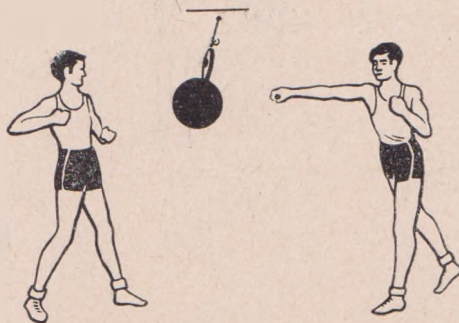
Puc. 115.



Puc. 116.



Puc. 117.



Puc. 118.

22. В. п. — партнери стоять з одного та другого боку м'яча, що висить (стійка боксера). Ударами правою та лівою рукою спрямовувати м'яч убік один одному (змінюючи положення піг). Дихання вільне (рис. 118).

Повторити 10—12 разів.

ГРУПОВІ ВПРАВИ

Групові заняття з набивним м'ячем проходять більш емоційно ніж парні, набуваючи часом характеру змагання або гри.

Під час групових занять використовують вправи, про які йшлося вище, але виконувати їх треба чітко, особливо при швидкому темпі рухів.

Якщо є декілька м'ячів, краще групу розподілити на підгрупи, враховуючи фізичний розвиток і ступінь підготовленості тих, що займаються.

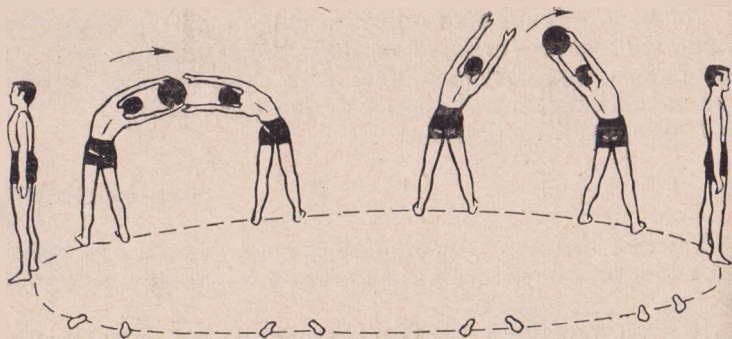
Дозувати навантаження можна відстанню між партнерами або застосуванням двох чи більше м'ячів. Групові вправи виконують у шерензі або у колі. Під час виконання вправ у шерензі необхідно не менше двох м'ячів.

1. В. п. — стоячи по колу обличчям назовні на відстані випростаних рук один від одного, погі парізно. Один з тих, що займаються, тримає м'яч угорі. Нахилившись праворуч, він передає м'яч сусідові, а той, у свою чергу, — далі по колу. Коли м'яч потрапить до того, хто починав вправу, його передають у такій же спосіб у зворотному напрямку.

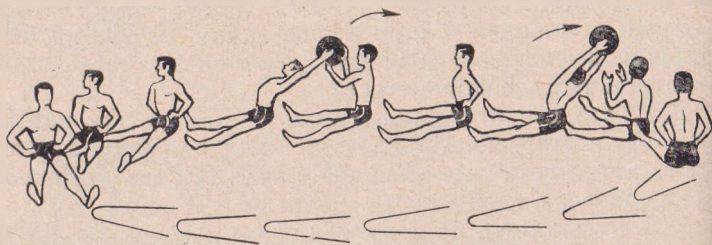
Цю вправу можна виконувати з двома або трьома м'ячами, змінюючи відстань між тими, що займаються, або швидкість передачі м'яча. Дихання вільне (рис. 119).

Повторити 8—10 разів.

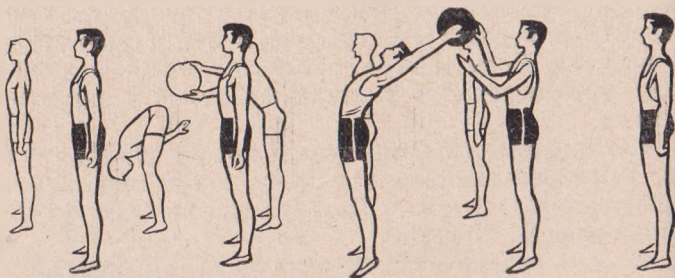
2. В. п. — сидячи по колу один за одним. Один з тих, що займаються, тримає м'яч перед собою. Нахилившись



Puc. 119.



Puc. 120.



Puc. 121.

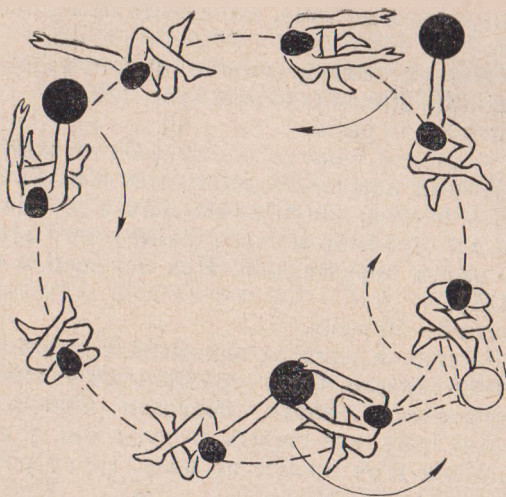


Рис. 122.

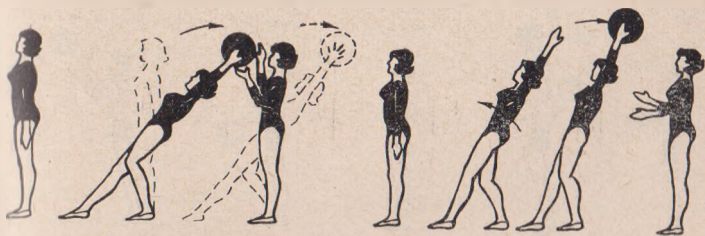


Рис. 123.

назад, він передає м'яч тому, хто сидить позад нього, а той далі по колу.

В. п. можна змінювати (стоячи, стоячи на одному або на двох колінах). Дихання вільне (рис. 120).

Повторити 8—10 разів.

3. В. п. — стоячи один за одним (або по колу) на відстані кроку, ноги парізно. Один тримає м'яч біля грудей. Нахилиючись уперед, він передає м'яч між ніг сусідові ззаду. Той, хто приймав м'яча, піднімає його вгору і, нахилиючись назад, передає далі. При передачі м'яча — видих (рис. 121).

Повторити 8—10 разів.

4. В. п. — сидячи один за одним на відстані випростаної руки ноги схресно. Один тримає м'яч у зігнутих руках. Повертаючись ліворуч, передати м'яч однією або двома руками тому, хто сидить ззаду, а він, у свою чергу, — далі. Коли м'яч пройде по колу, групу розвертають

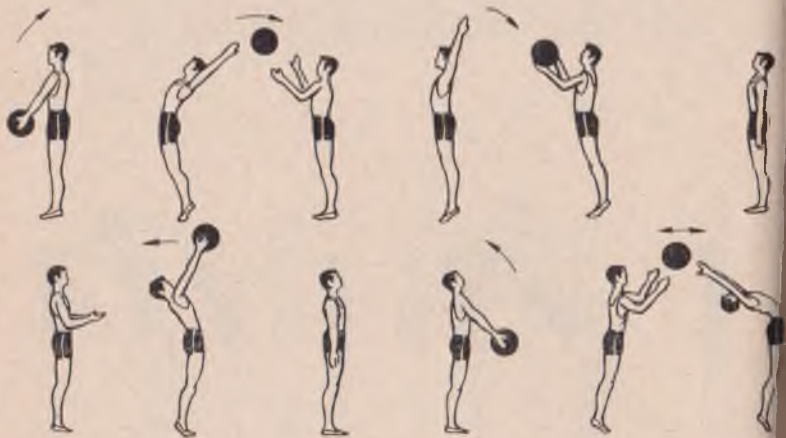


Рис. 124.

кругом і ті, що займаються, передають м'яч правою рукою. Вихідне положення можна змінювати (стоячи, стоячи на одному або двох колінах). При передачі м'яча — видих (рис. 122).

Повторити 5—6 разів.

5. В. п. — стоячи один за одним на відстані двох кроків, праву ногу назад. Один тримає м'яч угорі. Нахилиючись назад, згинаючи праву ногу, він передає м'яч тому, хто стоїть ззаду, і т. д. Після передачі м'яча — в. п. Так само, змінюючи положення ніг. При передачі — видих (рис. 123).

Повторити 6—8 разів.

При збільшенні відстані між тими, що займаються, ці ж вправи можна виконувати з кидками та ловлею м'яча (рис. 124).

ДОДАТКОВІ ОДИНОЧНІ ВПРАВИ

1. Кинути м'яч угору, присісти, встати і піймати м'яч.
2. Кинути м'яч угору, підстрибнути та в стрибку піймати м'яч.
3. Кинути м'яч угору, сісти на підлогу й піймати його сидючи.
4. Сидючи, кинути м'яч угору, встати і піймати його.
5. Кинути м'яч угору і піймати його за спиною.
6. Так само, але після ловлі кинути м'яч з-за спини через голову вперед.
7. Кинути м'яч угору, повернутися кругом на $180-360^\circ$ і піймати його.
8. З вихідного положення — руки в сторони, кинути м'яч однією рукою вгору, піймати його вгорі другою рукою; руки в сторони.
9. Штовхнути м'яч від плеча вгору однією рукою та піймати його.

10. Лежачи на спині, м'яч на підлозі за головою, кинути його вперед і піймати.

11. М'яч у правій руці. Кинути його під лівою рукою вгору та піймати.

12. Кинути м'яч однією рукою з-за спини вгору та піймати його двома руками.

13. Тримуючи м'яч на правій руці, повертаючи її всередину, підняти м'яч на випростану руку вгору.

14. Стоячи спиною до гімнастичної стінки на відстані одного-двох кроків від неї, нахил назад, кинути м'яч у стінку та піймати його після відскоку.

15. Стоячи ноги нарізно, поворот ліворуч, м'яч попереду. Кинути м'яч угору — назад через голову та, повертаючись праворуч, піймати його.

16. Стійка ноги нарізно, нахил уперед. Кинути м'яч між ногами назад — угору та, повертаючись кругом, випростатись і піймати його.

17. Так само, але кинути м'яч через голову вперед і не повертаючись кругом, піймати його.

18. Стійка на лівій (правій) позі, праву (ліву) вперед. Кинути м'яч правою рукою від ноги та піймати його двома руками.

19. М'яч між ступнями. Стрибок угору, одночасно підкинути м'яч поперед себе та піймати його руками.

20. Так само, але підкинути назад — угору.

21. Нахил уперед, м'яч униз. Випростовуючись, кинути м'яч уперед — угору в стрибку.

22. Нахил уперед, м'яч між ногами. Випростовуючись, кинути м'яч прямими руками назад через голову.

23. Так само в стрибку.

24. Стійка ноги нарізно, руки на поясі, м'яч між ногами. Стрибки з м'ячем.

25. Упор сидячи ззаду, м'яч між ступнями. Згинання й розгинання ніг, ковзаючи по підлозі.

26. Упор сидячи ззаду, м'яч між ногами. Згинаючи руки та нахплюючись назад, підняти ноги до прямого кута; зігнути, розігнути до прямого кута й опустити; підняти ноги до прямого кута, зігнути й, розгинаючи, опустити їх.

27. Лежачи на спині, руки вздовж тулуба долонями до підлоги, ноги зігнуті, м'яч між ступнями. Випростати ноги під кутом 45° , зігнути їх та знову розігнути; підняти ноги до прямого кута й, розгинаючи їх, панути в. п.

28. Лежачи на спині, м'яч між ступнями. Згинаючись у кульшових суглобах, торкнутися м'ячем підлоги за головою, взяти м'яч руками, опустити ноги без м'яча. Згинаючись у кульшових суглобах, взяти м'яч ногами та повернутись у в. п.

29. Лежачи на спиці, м'яч між ступнями. Підняти ноги під кутом 90° , взяти м'яч руками, повернутись у в. п.; повторити ці ж рухи, панути в. п. з м'ячем між ступнями.

30. Сійка ноги нарізно, м'яч за головою. Повороти тулуба ліворуч і праворуч; нахили вперед, назад, ліворуч і праворуч; нахили вперед і назад з поворотами тулуба; обертальні рухи тулубом ліворуч і праворуч; нахили вперед, назад, ліворуч і праворуч з випростанням рук.

31. Сидячи, м'яч ззаду. Лягти спиною на м'яч, руки в сторони; прогинаючись, торкнутися головою підлоги.

32. Сидячи, ноги нарізно, м'яч угорі. Поворот праворуч, руки в сторони, м'яч на правій руці; так само в інший бік.

33. Сійка ноги нарізно, м'яч за спиною. Нахил уперед — ліворуч, руки назад, випростатись; присід, опустити м'яч до ніг, нахил уперед, випростати ноги, руки назад, випростатись, присід, опустити м'яч до ніг; панути в. п.

34. Сійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у правій руці. Мах лівою ногою вперед, перекласти м'яч під ногою в ліву руку.

35. М'яч унизу. Випад правою вперед, руки вгору, панути в. п.; випад правою в сторону, дугами праворуч руки

вгору, нахил ліворуч; мах ногою назад, руки вгору, набути в. п. Так само з пружними рухами.

36. М'яч за головою. Випад праворуч, нахил ліворуч, руки вгору; набути в. п. Так само в інший бік.

37. Стійка ноги парізно, м'яч угорі. Згинаючи ноги, нахил назад.

38. М'яч угорі. Мах ногою вперед, опускаючи руки, торкнутися м'ячем ноги.

39. Упор присівши, м'яч між ступнями. Перекид назад в упор присівши; перекид уперед в упор присівши.

40. Стійка на лопатках, м'яч між ступнями. Згинаючись у кульшових суглобах, торкнутися м'ячем підлоги за головою; набути в. п.

41. Лежачи на животі, м'яч на підлозі за головою. Кинути м'яч назад — убік.

42. Упор сидячи ззаду, м'яч між ступнями, ноги зігнуті, коліна трохи в сторони. Перекочуючись назад і піднімаючи ноги, кинути м'яч назад. Так само прямими ногами.

43. Упор лежачи, спираючись руками на м'яч. Згинання й розгинання рук в упорі, відводячи по черезно ноги назад. Так само, згинаючи ноги назад. Так само, спираючись руками на підлогу, ноги на м'ячі.

44. Лежачи ноги парізно, одна рука спирається на м'яч, друга — на поясі. Згинання і розгинання руки. Так само, стоячи на колінах.

45. Упор присівши на одній, другу назад. Поштовхом однією та махом другою, стійка на голові та руках, спираючись головою на м'яч. Так само поштовхом двох ніг з положень: упор стоячи, зігнувшись, ноги парізно, поштовхом і сплюю.

46. М'яч угорі. Обертальні рухи праворуч і ліворуч. Так само з інших вихідних положень; так само з випадом у сторону.

47. Праву руку вперед, ліву на пояс, м'яч у правій руці. Згинаючи до грудей та повертаючи всередину, праць руку назад. Так само в сторону, долонею вгору.

48. М'яч праворуч. Згинаючи праву руку до грудей та повертаючи кисть усередину (лікоть у сторону), розігнути руку дугою назад — убік — угору (викручування); зворотним рухом — в. п.

49. Упор сидячи ззаду, м'яч затиснутий між ступнями. Зігнути й розігнути ноги; зігнути ноги й розігнути їх у кут сидячи; зігнути ноги й розігнути у в. п.

50. Праву руку вгору, ліву до плеча, у кожній руці по м'ячу. Зміна положення рук.

51. Сидячи, підняти трохи зігнуті ноги. Зберігаючи рівновагу, кидки м'яча з-за голови та від грудей.

52. Стійка ноги парізно. Кидки м'яча двома руками з-за голови з вишадом уперед.

53. Стійка ноги парізно, м'яч угорі в правій руці. Пружно пахляючись, кинути м'яч між ногами вгору; піймати його лівою рукою.

54. Стійка на колінах, м'яч угорі. Сідаючи на п'ятки, поворот праворуч, торкнутися м'ячем підлоги біля правого носка. Так само в інший бік.

55. Лежачи на спині, м'яч попереду. Прогинаючись, перекат ліворуч (праворуч) на живіт, руки вгору.

56. Сидячи, руки в сторони, м'яч у правій руці. Мах правою (лівою) ногою вгору, передати м'яч під ногою у ліву руку; опускаючи ноги, руки в сторони; за головою передати м'яч у праву руку.

57. Руки на поясі, м'яч на підлозі збоку. Стрибки через м'яч з правої ноги на ліву і навпаки.

58. Сидячи на п'ятках, невеликий нахил уперед, м'яч за головою. Випростовуючись, праву ногу в сторону на носок, руки вгору, нахил праворуч. Так само ліворуч.

59. Сидячи, м'яч на підлозі біля колін. Підносячи тро-

хи зігнути ноги, штовхнути м'яч рукою під ногами й зупинити його другою рукою; опустити ноги. Так само в інший бік.

60. Права рука на поясі, ліва попереду, м'яч на долоні. Присідаючи, набути положення сидячи, ноги вперед. Перейти у в. п. Положення рук змінювати.

61. Стоячи на колінах, нахил уперед, спираючись руками на м'яч. Пружні нахили вперед, торкаючись грудьми м'яча.

62. Стійка — ліва нога попереду, права ззаду, м'яч позаду. Згинаючи ліву ногу, нахил уперед, відвести м'яч назад якомога далі. Так само, змінюючи положення ніг.

63. Упор лежачи, спираючись ногами на м'яч. Різко відштовхнутися, зробити оплеск у долоні та повернутися у в. п.; відштовхнутися, руки в сторони, набути положення упору лежачи на зігнутих руках; розгинаючи руки, повернутися у в. п.

64. Упор присівши, спираючись руками на м'яч. По-черезно штовхаючи м'яч уперед, набути положення упору лежачи, спираючись руками на м'яч. У такий же спосіб повернутися у в. п.

65. Упор лежачи, спираючись руками на м'яч. Відштовхнутися, набути положення упору лежачи, м'яч між руками, одночасним відштовхуванням обома руками повернутися у в. п.

66. Сидячи, м'яч попереду. Згинаючи ногу до грудей і трохи нахилиючись уперед, просунути ногу між руками.

67. М'яч ззаду. Присід, торкнутися м'ячем підлоги біля ніг. Присід, м'яч назад.

68. М'яч ззаду. Присід, торкнутися м'ячем підлоги біля ніг; випростати ноги, нахилиючись уперед, торкнутися головою колін; присід, випростовуючись, повернутися у в. п.

69. Стійка ноги нарізно, м'яч ззаду. Присідаючи та тро-

хи прогинаючись, опустити м'яч на підлогу між ступнями, повернутися у в. п. Повторюючи рух, взяти м'яч.

70. Присід, руки на гомілково-стопних суглобах, м'яч між ступнями. Перекат назад, ліктями спертися у підлогу, долонями у поперек, ноги вгору (стійка на лопатках). Так само, спираючись прямими руками на підлогу.

71. Присід, м'яч між ступнями. Перекид назад.

72. Лежачи на спині, ноги нарізно, потилицею спертися на м'яч, руки в сторони. Підводячи таз, прогнутися (міст з опорою на голову). Опускаючи таз, повернутися у в. п.

73. Сидячи, м'яч ззаду. Нахиляючись назад, спертися шиною на м'яч, прогнутися у грудній частині хребта.

74. М'яч за головою. Нахил уперед, пружні рухи тулубом уперед — назад.

75. Лежачи на животі, руки вздовж тулуба долонями до підлоги, м'яч між ступнями. Зігнути ноги, розігнути; спираючись у підлогу, ноги назад, прогнутися, повернутись у в. п.

76. Стоячи на колінах, м'яч унизу. Сідаючи на п'ятки, нахил уперед, м'яч угору, подивитися на м'яч.

77. Лежачи на спині, ноги зігнуті у колінах і торкаються ступнями підлоги на ширині плечей одна від одної, м'яч угорі на підлозі. Спираючись руками у м'яч, прогнутися — «міст»; згинаючи руки та випростовуючись, лягти на спину. Так само, але в положенні «мосту» підняти зігнуту (пряму) ногу.

78. М'яч унизу. Вишадити вперед, назад, у сторони, піднімаючи руки з м'ячем у різних напрямках.

79. М'яч угорі. Піднімаючи праву (ліву) ногу й одночасно опускаючи руки, торкнутися м'ячем носка.

80. Сидячи, м'яч угорі. Нахил уперед, покласти м'яч на підлогу за ступнями, випростатися. Нахиляючись удруге, взяти м'яч і повернутись у в. п.

81. Упор лежачи, м'яч між ступнями. Поштовхом ніг перейти в упор присівши; поштовхом ніг повернутися у в. п.

82. Упор лежачи ззаду на передпліччях, м'яч між ступнями. Не змінюючи положення тулуба й ніг, руки в сторони, вгору, за голову, вниз.

83. Лежачи на спині, м'яч між ступнями, руки в сторони. Підводячись і згинаючи ноги, перейти в положення сидючи, руками обхопити ноги (м'ячем до підлоги не торкатися); випростовуючись, набути в. п.

84. Лежачи на спині, м'яч між ступнями. Різко згинаючись у кульшових суглобах, руки вперед; взяти м'яч; розгинаючись, лягти на спину, руки вгору; різко згинаючись, руки вперед, обхопити м'яч ступнями; розгинаючись, набути в. п.

85. Стійка ноги нарізно якнайширше, м'яч угорі. Поворот праворуч, нахилиючись уперед, м'яч назад — праворуч; повернутись у в. п. Так само з поворотом ліворуч.

86. Лежачи на животі, м'яч угорі. Прогнутися, підкинути м'яч, швидко перекотитися на спину та підняти м'яч.

87. Лежачи на спині, ноги нарізно, м'яч біля грудей. Штовхнути м'яч уперед, сісти ноги навхрест і підняти м'яч.

88. Лежачи на животі, м'яч угорі. Прогнутися, не торкаючись підлоги ногами й руками, підкидати й ловити м'яч.

89. Лежачи на спині, ноги нарізно, м'яч біля грудей. Штовхнути м'яч уперед, швидко підвестися й підняти його стоячи; кинути м'яч угору, лягти й підняти його лежачи. Так само, не спираючись руками на підлогу.

90. Лежачи на спині, м'яч на підлозі біля голови. Кинути м'яч уперед і, згинаючись у кульшових суглобах, підняти його у положенні кута сидючи; кинути м'яч угору, лягти на спину й підняти м'яч лежачи.

91. Сидючи, руки вгорі, м'яч між ступнями. Нахилию-

чпсь назад, ноги вгору; коли м'яч буде на рівні рук, розвести ноги й піймати м'яч руками; перекочуючись уперед, набути в. п.

92. Стійка ноги парізно, м'яч ззаду. Напівприсід, випростовуючи ноги, кинути м'яч угору й піймати його.

93. Стійка ноги нарізно, м'яч попереду в напівзігнутій правій руці, ліва рука в сторону. Напівприсідаючи, поворот праворуч, м'яч за спину; випростовуючи ноги, кинути м'яч угору — вперед через ліве плече й піймати його двома руками.

Так само, але піймати м'яч однією рукою.

94. Стійка ноги нарізно, поворот ліворуч, м'яч унизу. Кинути м'яч угору — назад через голову; повертаючись кругом, піймати м'яч двома руками спереду.

95. Стійка ноги нарізно, м'яч угорі. Різко нахиляючись уперед, кинути м'яч між ногами вгору — вперед; випростовуючись, піймати м'яч обома руками.

96. Стійка ноги на ширині плечей, м'яч на правій долоні біля плеча, ліва — в сторону. Напівприсідаючи, тулуб трохи пахилити праворуч; різко розгинаючи ноги, штовхнути м'яч угору та піймати його двома руками над головою.

97. М'яч унизу на правій долоні. Підняти напівзігнуту праву ногу, провести м'яч попід ногою, кинути його вгору й піймати двома руками спереду.

98. Стійка ноги навхрест, м'яч унизу. Кинути м'яч угору, повернутися кругом і, сідаючи ноги навхрест, піймати м'яч; кинути м'яч угору, підвестися й, повертаючись кругом, піймати м'яч напівзігнутими руками над головою.

1. Стоячи один за одним на відстані 4 м, ноги нарізно, м'яч унизу. Перший кидас м'яч через голову партнерові та повертається кругом. Другий ловить м'яч, повертається кругом і кидас м'яч першому у такий же спосіб. Так само кидки ліворуч—пазад, кидки між ногами.

2. Стоячи один за одним на відстані 4 м. Перший робить впад уперед і кидас м'яч через голову другому. Приставляючи ногу, перший повертається кругом. Другий після ловлі м'яча також повертається кругом і кидас м'яч партнерові у такий же спосіб. Так само кидки від грудей.

3. Перший сидить, м'яч біля грудей (за головою, на голові, або угорі), другий — в упорі присівши тримає партнера за гомілково-стопні суглоби. Перший пахилється пазад, змінюючи положення рук. Так само з нахилами й поворотами тулуба пазад, ліворуч, праворуч, під кутом 45°.

4. Перший — лежачи на животі, м'яч за головою. Другий — в упорі присівши тримає першого за п'ятки. Перший — прогинається у поперек, м'яч угору.

Так само з поворотами тулуба.

5. Стоячи боком один до одного, ноги нарізно, перший тримає м'яч унизу. Дугами назовні руки вгору, обидва роблять нахил один до одного, перший передає м'яч партнерові. Так само, згинаючи протилежну нахилі ногу, відставляючи ногу вбік.

6. Стоячи один проти одного, ноги нарізно, перший тримає м'яч унизу. Стаючи на носки, перший підносить руки вгору, прогинаючись уперед, кидас м'яч партнерові.

7. Кидки м'яча один одному під час бігу. Так само з двома м'ячами.

8. Стоячи спиною до партнера. Перший робить поворот праворуч (ліворуч) і кидас м'яч другому. Так само, стоячи

на колінах; сидючи на підлозі; стоячи спиною один до одного; стоячи у пів-оберта.

9. Перший кидає м'яч носком партнерові, другий ловить.

10. Лежачи на спині головою один до одного, м'яч між ступнями під першого. Перший — ноги вперед, другий бере м'яч руками, затискує його між ступнями і опускає ноги.

11. Стоячи один проти одного, м'яч попереду. Обидва намагаються вихопити м'яч у партнера.

12. Стоячи один проти одного на відстані кроку, м'яч біля грудей. Другий спирається у м'яч руками. Згинання й розгинання рук з опором.

13. Стоячи спиною один до одного на відстані 2 м. Нахилиючись назад, руки вгору, передати м'яч партнерові. Так само, стоячи на колінах; на відстані 0,5—1 м, нахилиючись уперед.

14. Лежачи на спині головою один до одного, м'яч у першого між ступнями. Перший — ноги вперед, передає м'яч у ноги другому.

15. Стоячи один проти одного на відстані 2—4 м. Нахил уперед, перекочування м'яча один одному.

16. Стоячи один проти одного на відстані 2 м, м'яч ззаду. Нахилиючи тулуб, кидки м'яча партнерові з-за спини.

17. Стоячи один проти одного на відстані 4 м. Перекочування м'яча партнерові ногою. Так само, сидючи один проти одного.

18. Стоячи один проти одного на відстані 3 м, м'яч між ступнями. Кидки м'яча партнерові ногами.

19. Стоячи один за одним на відстані 3 м, м'яч між ступнями першого. Перший у стрибку кидає м'яч назад партнерові. Другий ловить м'яч руками та у такий же спосіб повертає його першому.

20. Лежачи на спині, зігнувшись, м'яч за головою. Роз-

гинаючись і піднімаючи тулуб, кинути м'яч уперед партнерові.

21. Сидячи один за одним, м'яч у першого між ступнями, ноги зігнуті. Різко перекочуючись на спину, кинути м'яч назад партнерові. Другий ловить м'яч і повертає його першому у такий же спосіб.

22. Кидки м'яча один одному присідаючи та у присіді.

23. Стоячи боком один до одного, ноги нарізно. Кидки м'яча двома руками в бік партнера.

24. Штовхання м'яча один одному від грудей. Під час штовхання можна надати м'ячу обертального руху.

25. Стоячи один за одним. Перший, нахилившись уперед та випростовуючись, кидає м'яч другому через голову. Другий ловить м'яч, повертається кругом і повертає м'яч партнерові у такий же спосіб.

26. Стоячи один проти одного, м'яч у першого над головою. Перший у стрибку кидає його партнерові. Другий ловить м'яч, стоячи на підлозі; так само у стрибку.

27. Стоячи один проти одного, обидва тримають м'яч поперед себе. Обертальні рухи м'ячем праворуч і ліворуч із взаємним опором.

28. Перший робить стійку на кистях, м'яч на підлозі між руками, другий тримає його ноги руками. Перший, згинаючи руки, торкається грудьми м'яча; випростовуючи руки, повертається у в. п.

29. Сидячи один проти одного на відстані 4—6 м, руки в сторони (на поясі), ноги зігнуті, м'яч біля ніг. Перший поштовхом ніг спрямовує м'яч другому. Другий зупиняє м'яч ногами та повертає його партнерові у такий же спосіб.

30. Перший лежить на животі, м'яч угорі; другий, стоячи на колінах біля ніг партнера, притискує його ступні до підлоги. Перший прогинається назад якомога більше, піднімаючи м'яч прямими руками.

31. Перший лежить на животі, м'яч за головою; другий, стоячи на колінах біля ніг партнера, притискує його ступні до підлоги. Перший прогинається назад якомога більше, виштовскуючи руки вгору.

32. Перший, стоячи на колінах, спирається руками на м'яч; другий ззаду притискує ноги партнера до підлоги. Перший, не змінюючи положення ніг і тулуба, піднімає м'яч прямими руками вгору та опускає на підлогу.

33. Перший лежить на спині, ноги вперед, руки за голову, м'яч між ступнями. Другий, стоячи на колінах біля голови першого, притискує його лікті до підлоги. Перший навперемінно опускає ноги під прямим кутом праворуч і ліворуч, торкаючись ступнями підлоги.

34. Сидячи один проти одного, ступні першого затиснуті між ступнями другого, м'ячі за головою. Обидва нахиляються назад, торкаючись м'ячем підлоги. Так само, піднімаючи м'яч угору.

35. Перший сидить ноги нарізно, м'яч за головою; другий, стоячи на колінах обличчям до першого, притискує ноги партнера до підлоги. Перший, нахиляючись назад під кутом 45° , повертається по черезно ліворуч і праворуч.

36. Стоячи на колінах боком один до одного на відстані двох кроків; перший тримає м'яч унизу. Дугами назовні, перший піднімає м'яч угору та, нахиляючись усередину, передає його партнерові.

37. Стоячи спиною один до одного на відстані кроку, ноги нарізно; перший тримає м'яч угорі. Обидва нахиляються вперед, перший передає м'яч між ногами другому, обидва виштовскуються. Другий у такій же спосіб передає м'яч партнерові.

38. Стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, перший тримає м'яч біля грудей. Одночасно повертаючись — перший ліворуч, другий праворуч, — перший передає м'яч партнерові.

39. Стоячи боком один до одного на відстані кроку, перший тримає м'яч за головою. Обидва роблять випад назовні, нахиляють тулуб усередину, перший випростовує руки угору і передає м'яч партнерові.

40. Стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, у кожного з партнерів м'яч біля грудей. Одночасно повертаючись — один ліворуч, другий праворуч, — кинути м'яч один одному.

41. Стоячи один проти одного, ноги якнайширше, м'яч унизу. Напівприсідаючи та повертаючи тулуб праворуч, перший відводить праву руку назад і кидає м'яч партнерові. Другий, піймавши м'яч, у такий же спосіб повертає його першому.

42. Стоячи правим боком один до одного, ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у лівій руці. Переносячи вагу тіла на праву ногу, перший кидає м'яч угору — праворуч. Другий ловить м'яч руками та повертає його партнерові у такий же спосіб.

43. Стоячи лівим боком один до одного, ноги нарізно, м'яч у першого біля правого плеча, ліву руку в сторону. Перший, присідаючи на правій нозі та нахиляючись праворуч, різко випростовує праву ногу та, повертаючись ліворуч кидає м'яч угору — вперед.

Другий ловить м'яч і повертає його партнерові у такий же спосіб.

44. Перший сидить на підлозі, ноги напівзігнуті, м'яч на ступнях ніг; другий стоїть позад першого, обличчям до нього. Перший, перекочуючись на спину, піднімає ноги і кидає м'яч ногами партнерові. Другий ловить м'яч двома руками та повертає його першому.

45. Стоячи боком один до одного, ноги нарізно, м'яч угорі. Перший робить круг м'ячем праворуч і, нахиляючи тулуб праворуч, кидає м'яч другому. Так само в інший бік.

46. Перший лежить на спині, м'яч біля грудей; другий стоїть ноги нарізно на відстані 4—6 м обличчям до партнера. Перший кидає м'яч уперед, ловить його напівзігнутими ногами та кидає м'яч другому. Другий ловить м'яч двома руками та повертає його першому.

47. Сидячи один проти одного, перший тримає м'яч за головою. Перший кидає м'яч угору — вперед; другий ловить м'яч, перекочується на спину та, повертаючись у в. п., кидає м'яч партнерові.

48. Перший лежить на спині, ноги нарізно, м'яч у напівзігнутих руках за головою; другий сидить на підлозі, ноги нарізно. Перший, підводячись, переходить у сід ноги нарізно та кидає м'яч угору—вперед. Другий ловить м'яч, лягає на спину та повертає м'яч партнерові у такій же спосіб.

49. Стоячи один проти одного, ноги нарізно, м'яч на підлозі біля ніг першого. Перший нахилиється вперед, бере м'яч і кидає його партнерові. Другий ловить м'яч, нахилиється і повертає його першому в такій же спосіб.

50. Стоячи один за одним, перший тримає м'яч унизу. Стаючи на носки та прогинаючись, перший кидає м'яч назад партнерові. Обидва повертаються кругом. Другий кидає м'яч у такій же спосіб.

51. Стоячи спицею один до одного, кожний з партнерів тримає м'яч біля грудей. Одночасно обидва стрибають угору, повертаються кругом і кидають м'яч один одному.

52. Сидячи один проти одного, ноги зігнуті, м'яч біля ніг першого. Різко випростовуючи праву ногу, перший штовхає м'яч партнерові. Другий, зупиняючи м'яч ногами, повертає його партнерові у такій же спосіб. Так само поштовхом двома ногами.

53. Перший стоїть правим боком до партнера у положенні випадку ліворуч, руки в сторони, м'яч на лівій руці; другий — у стійці ноги нарізно. Розгинаючи ліву ногу та

перепосячи вагу тіла на праву, дугою вгору перший кидає м'яч партнерові. Другий ловить м'яч двома руками, стає правим боком до партнера і кидає м'яч у такий же спосіб.

54. Стоячи один проти одного, м'яч біля грудей першого. Перший присідає та, різко випростовуючись, штовхає м'яч угору—вперед. Другий, присідаючи, ловить м'яч і повертає його партнерові у такий же спосіб.

55. Стоячи в положенні присіду один проти одного. Пересуваючись стрибками по колу, кидки м'яча один одному.

56. Сидячи боком один до одного, ноги нарізно, м'яч на долоні правої руки. Дугою вгору—ліворуч перший кидає м'яч партнерові. Другий ловить його двома руками над головою та повертає першому.

57. Стоячи боком один до одного, ноги нарізно, м'яч угорі. Повертаючись у бік партнера, перший кидає м'яч другому.

58. Сидячи один проти одного, ноги нарізно, перший тримає м'яч зігнутою рукою біля плеча. Перший штовхає м'яч однією рукою вгору—вперед; другий ловить м'яч двома руками над головою. Так само, але ловить м'яч однією рукою.

59. Сидячи на н'ятках один проти одного, м'яч біля грудей. Перший штовхає м'яч угору—вперед, другий ловить його напівзігнутими руками над головою.

60. Стоячи один проти одного у присіді, м'яч у першого за головою. Перший кидає м'яч угору—вперед; другий, ціймавши м'яч, повертає його партнерові у такий же спосіб.

61. Стоячи один проти одного, ноги нарізно, м'яч у першого між ступнями. Перший, напівприсідаючи, стрибає вгору та в стрибку кидає м'яч ногами партнерові. Другий ловить м'яч руками та повертає його першому в такий же спосіб.

62. Стоячи один за одним, ноги парізно, м'яч у першого між ступнями. Перший стрибає вгору та в стрибку кидає м'яч ногами партнерові, що стоїть ззаду. Обидва повертаються кругом, і другий виконує вираву в такий же спосіб.

63. Стоячи один проти одного, м'яч біля грудей у першого. Перший стрибає вгору та в стрибку штовхає м'яч другому. Другий ловить м'яч двома руками та повертає його першому в такий же спосіб.

64. Стоячи один за одним, м'яч у першого за головою. Перший стрибає вгору та в стрибку кидає м'яч угору—вперед. Другий ловить м'яч двома руками, повертається кругом і повертає м'яч партнерові у такий же спосіб.

65. Стоячи один проти одного, м'яч у зігнутій руці біля плеча. Перший в стрибку штовхає м'яч другому. Другий ловить м'яч однією рукою та повертає його першому.

66. Перший лежить на животі, м'яч у напівзігнутих руках біля голови; другий стоїть біля ніг першого, обличчям до нього. Перший, різко прогинаючись, кидає м'яч угору—назад; другий ловить м'яч двома руками й котить його вперед партнерові.

67. Стоячи один проти одного, ноги парізно, перший тримає м'яч угорі. Трохи присідаючи та нахилиючись уперед, перший кидає м'яч між ногами вгору—вперед через себе. Другий ловить м'яч і повертає його партнерові у такий же спосіб.

68. Стоячи один проти одного, ноги парізно, м'яч у першого ззаду. Не згинаючи ніг, перший нахилиється вперед і кидає м'яч угору—вперед. Другий ловить м'яч двома руками та повертає його партнерові у такий же спосіб.

69. Стоячи спиною один до одного, ноги парізно, м'яч у першого біля грудей. Стаючи на носки та нахилиючись назад, перший штовхає м'яч угору—назад. Другий робить

поворот тулубом ліворуч (поги на місці), ловить м'яч і повертає його партнерові у такий же спосіб.

70. Стоячи один проти одного, ноги парізно, м'яч у першого біля грудей. Нахиляючись назад і випростовуючись, перший штовхає м'яч угору—вперед. Другий ловить м'яч і повертає його партнерові у такий же спосіб.

ПРИМІРНІ КОМПЛЕКСИ КОРИГУЮЧОЇ ГІМНАСТИКИ

Вправи з набивним м'ячем мають велике значення для профілактики та виправлення викривлень хребта. Вони сприяють зміцненню організму людини, особливо м'язовій системі.

Вправи для виправлення сутулої спини

1. В. п. — стійка ноги парізно, м'яч унизу. 1—2 — нахил назад, руки вгору — вдих; 3—4 — в. п. — видих.

Повторити 5—6 разів.

2. В. п. — стійка ноги парізно, м'яч угорі. 1—2 — нахил праворуч — видих; 3—4 — в. п. — вдих; 5—8 — так само ліворуч.

Повторити по 4—5 разів у кожную сторону.

3. В. п. — стоячи на відстані кроку од стіни, спертися на неї спиною, м'яч за головою. 1—4 — спираючись на м'яч, випростати руки, прогнутися — вдих; 5—6 — в. п. — видих.

Повторити 8—10 разів.

4. В. п. — стоячи на колінах, м'яч на підлозі. 1—2 — прогнутися, голову назад — вдих; 3—4 — в. п. — видих.

Повторити 6—8 разів.

5. В. п. — сидячи на п'ятках, м'яч попереду. 1—2 — стаючи на коліна, нахил назад, м'яч угору — вдих; 3—4 — в. п. — видих.

Повторити 6—8 разів.

6. В. п. — лежачи на животі, м'яч угорі. 1—2 — прогнутися, м'яч назад, подивитися на м'яч — вдих; 3—4 — в. п. — видих.

Повторити 8—10 разів.

7. В. п. — сидячи на підлозі, м'яч ззаду на лопатках. 1—4 — напружуючи м'язи спини, відвести плечі назад — вдих; 5—6 — в. п. — видих.

Повторити 5—6 разів.

8. В. п. — нахил уперед, м'яч угорі. 1—4 — обертальні рухи тулубом праворуч; 5—8 — так само ліворуч. Дихання вільне.

Повторити 4—5 разів у кожному сторону.

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

Повторити 8—10 разів.

10. В. п. — сидячи на підлозі, м'яч ззаду. 1—4 — спираючись спиною на м'яч, нахил назад, прогнутися, руки вгору — вдих; 5—6 — в. п. — видих.

Повторити 8—10 разів.

Вправи для виправлення плоскої спини

1. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч унизу. 1—2 — нахил уперед, м'яч уперед — видих; 3—4 — в. п. — вдих.

Повторити 8—10 разів.

2. В. п. — м'яч унизу. 1—2 — праву ногу назад на носок, м'яч угору, прогнутися — вдих; 3—4 — в. п. — видих; 5—8 — так само лівою ногою назад.

Повторити 6—8 разів кожною ногою.

3. В. п. — м'яч унизу. 1—4 — рівновага на лівій нозі, праву назад, м'яч угору — вдих; 5—6 — в. п. — видих. Так само на правій нозі.

Повторити 8—10 разів.

4. В. п. — стоячи на відстані кроку од стіни, спертися на неї руками з м'ячем. 1—4 — згинаючи руки та нахилившись уперед, торкнутися грудьми стіни, прогнутися; 5—6 — в. п. Дихання вільне.

Повторити 8—10 разів.

5. В. п. — стоячи на відстані кроку од стіни, спертися на неї спиною, м'яч за головою. 1—4 — спираючись потилицею на м'яч, прогнутись у попереку — вдих; 5—6 — в. п. — видих.

Повторити 6—8 разів.

6. В. п. — стоячи на колінах, спертися руками на м'яч. 1—4 — зігнути спину, голову вниз; 5—6 — в. п. Дихання вільне.

Повторити 6—8 разів.

7. В. п. — стійка ноги нарізно, невеликий нахил уперед, м'яч угорі. 1—4 — нахилитися якомога нижче, м'ячем торкнутися підлоги — видих; 5—6 — в. п. — вдих.

Повторити 8—10 разів.

8. В. п. — стоячи на носках, м'яч на краю стола. 1—2 — ліву ногу назад, прогнутись у попереку — вдих; 3—4 — в. п. — видих; 5—8 — так само, праву ногу назад.

Повторити 4—5 разів кожною ногою.

9. В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба, м'яч між колінами. 1—2 — зігнути ноги до грудей, обхопити їх руками — видих; 3—4 — в. п. — вдих.

Повторити 6—8 разів.

10. В. п. — м'яч унизу. 1—2 — праву ногу назад на носок, м'яч за голову — вдих; 3—4 — в. п. — видих; 5—8 — так само лівою ногою.

Повторити 4—6 разів кожною ногою.

Вправи для виправлення круглової спini

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

Повторити 6—8 разів.

2. В. п. — стійка ноги парізно, м'яч унизу. 1—2 — дугами назовні м'яч угору, згинаючи ліву ногу, нахил праворуч — видих; 3—4 — в. п. — вдих; 5—8 — так само ліворуч.

Повторити 4—5 разів у кожному сторону.

3. В. п. — лежачи на животі, спертися зігнутими руками на м'яч. 1—2 — випростати руки, не відриваючи стегон од підлоги — вдих; 3—4 — в. п. — видих.

Повторити 8—10 разів.

4. В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба, долоні униз, м'яч між ступнями. 1—2 — зігнути ноги, колінами торкнутися грудей; 3—4 — випростати ноги вперед; 5—6 — зігнути ноги та набути в. п. Дихання вільне.

Повторити 8—12 разів.

5. В. п. — стійка ноги парізно, м'яч угорі. 1—4 — обертальні рухи тулубом праворуч; 5—8 — так само ліворуч. Дихання вільне.

Повторити 5—6 разів у кожному сторону.

6. В. п. — стійка ноги парізно, м'яч за головою. 1—2 — нахил уперед, прогнутися, подивитися вперед — видих; 3—4 — в. п. — вдих.

Повторити 8—10 разів.

7. В. п. — упор сидячи ззаду, м'яч між ступнями. 1—2 — підвести ноги з м'ячем якнайвище — видих; 3—4 — в. п. — вдих.

Повторити 8—10 разів.

8. В. п. — стійка ноги парізно, м'яч угорі. 1—2 — гли-

бокний присід, голову нахилити вперед, м'яч униз — видих; 3—4 — в. п. — вдих.

Повторити 8—10 разів.

9. В. п. — стійка ноги парізно, м'яч угорі. 1—2 — енергійний нахил уперед, м'яч між ногами — видих; 3—4 — в. п. — вдих.

Повторити 8—10 разів.

10. В. п. — сидячи на гімнастичній лавці, ноги закріплені на рівні лавки, м'яч за головою. 1—2 — нахил назад, м'ячем торкнутися підлоги — вдих; 3—4 — в. п. — видих.

Повторити 10—12 разів.

Вправи для виправлення сколіозів

1. В. п. — лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руками триматися за першу рейку гімнастичної стінки, м'яч між колінами. 1—2 — опустити коліна праворуч; 3—4 — в. п. 5—8 — так само ліворуч. Дихання вільне.

Повторити 5—6 разів у кожну сторону.

2. В. п. — лежачи на лівому боці, носки ніг під першою рейкою гімнастичної стінки, голова на м'ячі. 1—2 — нахил праворуч, правою рукою дістати однойменне коліно — видих; 3—4 — в. п. — вдих; 5—8 — аналогічно на правому боці.

Повторити 6—8 разів.

3. В. п. — сидячи на підлозі, м'яч за головою. 1—2 — пружні нахили вперед, руки вгору, м'ячем торкнутися носків ніг — видих; 3—4 — в. п. — вдих.

Повторити 8—10 разів.

4. В. п. — стоячи правим боком до гімнастичної стінки, праву ногу на рейку горизонтально до підлоги, м'яч за головою. 1—2 — поворот ліворуч — видих; 3—4 — в. п. — вдих. Так само, стоячи лівим боком.

Повторити 6—8 разів.

5. В. п. — сидячи на п'ятках, м'яч за головою. 1—2 — стаючи на коліна, м'яч угору, прогнулися — вдих; 3—4 — в. п. — видих.

Повторити 8—10 разів.

6. В. п. — стійка ноги парізно, м'яч угорі. 1—2 — згинаючи праву ногу, нахил ліворуч — вдих; 3—4 — в. п. — видих; 5—8 — так само праворуч.

Повторити 6—8 разів у кожному сторону.

7. В. п. — сидячи ноги парізно, м'яч між ногами. 1—2 — нахил до лівої ноги, м'ячем торкнутися носка — вдих; 3—4 — в. п. — вдих; 5—8 — так само до правої ноги.

Повторити 10—12 разів.

8. В. п. — стоячи на колінах, м'яч на підлозі праворуч. 1—2 — спираючись правою рукою на м'яч, ліву ногу в сторону на носок — вдих; 3—4 — в. п. — видих; 5—8 — так само, праву в сторону.

Повторити 8—10 разів.

9. В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба, м'яч між ступнями. 1—2 — піднімаючи ноги вгору, торкнутися м'ячем підлоги за головою — видих; 3—4 — в. п. — вдих.

Повторити 10—12 разів.

10. Стоячи на колінах, м'яч на голові. 1—2 — згинаючи тулуб, сісти на підлогу ліворуч — видих; 3—4 — в. п. — вдих; 5—8 — так само праворуч.

Повторити 5—6 разів у кожному сторону.

ІГРИ З НАБИВНИМ М'ЯЧЕМ

При доборі рухливих ігор викладач (інструктор) повинен виходити із завдань всебічного фізичного розвитку, враховуючи загальний стан і здоров'я тих, що займаються, ступінь підготовленості та оволодіння руховими навиками, а також умови, в яких провадять заняття.

У старших класах і спортивних секціях колективів фіз-

культури ігри використовують для розминки, активного відпочинку в перервах між іншими видами занять. Вони є також складовими частинами занять з гімнастики та легкої атлетики. Оздоровче значення ігор ще більше підвищується, якщо їх проводять надворі.

Пояснення правил гри має бути коротким, але передбачати всі можливі випадки. Якщо умови гри складні, викладач повинен показати розміщення гравців та порядок їхньої зміни. Для ігор використовують м'ячі невеликої ваги.

Призначення капітана проводять різними способами: рішенням викладача, жеребкуванням, вибором самих тих, що займаються. Розподіл по командах здійснюють у такий же спосіб.

Гра має проходити при максимальній активності, самодіяльності та ініціативності гравців. Вони повинні виручати своїх товаришів по команді, підтримувати один одного, приймати активну участь у діях усього колективу.

«Квач»

Учасники гри обирають ведучого — квача. Квач рахує до трьох, після чого всі гравці розбігаються, а квач кидає м'яч у будь-якого, намагаючись влучити у нього. Гравець, котрого торкнувся м'яч стає квачем. Гру можна проводити з двома ведучими та двома м'ячами.

«Квацання рукою»

Одного з учасників обирають ведучим. Він намагається заквацати гравця з м'ячем, а той кидає м'яч будь-кому з учасників. Той, кого торкнувся м'яч, знову кидає його або біжить з ним. Усі інші гравці перебігають шлях ведучому, перешкоджаючи йому наздогнати гравця з м'ячем.

«Гонка м'ячів по колу»

Гравці стають по колу, обличчям усередину. Двоє учасників, які стоять один проти одного, тримають по м'ячу. За командою викладача обидва передають м'яч партнерові, що стоїть праворуч.

Мета: один з м'ячів повинен наздогнати другого. Гравець, який упустив м'яч, позбавляється права продовжувати гру. Цю гру проводять також, сидячи на підлозі, стоячи на колінах один за одним, стоячи обличчям назовні.

Умови гри змінюють, розподіляючи учасників на «перших» і «других», які передають м'яч у зворотних напрямках однойменним померам. Гравець, який упустив м'яч, виходить з кола. Перемогу здобуває та команда, в якій після закінчення певного часу залишиться більшість учасників.

«Перекидання м'яча у присіді»

Стояти по колу, обличчям усередину, на відстані 1 м один від одного. Всі учасники присідають на поєхках. Один з гравців кидає м'яч будь-кому, а той в свою чергу іншому гравцеві і т. д. Учасника, котрий стане на ноги чи торкнеться руками підлоги, позбавляють права продовжувати гру. Гру можна проводити з двома чи більше м'ячами.

«М'яч у повітрі»

Учасники гри стають по колу. Ведучий стає всередину, інші перекидають м'яч один одному. Ведучий намагається перехопити м'яч чи торкнутися його рукою. Якщо ведучому пощастить це зробити, то на його місце йде гравець, під час кидку котрого було перехоплено м'яч. Ігру можна проводити з двома ведучими та двома м'ячами.

«Булкаючий м'яч»

Учасники гри утворюють коло, торкаючись один одного плечима, обличчям усередину. Один з гравців тримає м'яч. Ведучий стає за колом, на протилежній стороні від м'яча. Гравці передають м'яч по колу в різних напрямках. Ведучий, не забігаючи в коло, намагається заквацати м'яч або гравця, який ним володіє.

«Третій зайвий»

Учасники гри стають по колу парами в потилицю, обличчям до центра кола. Двоє перебувають у колі. Один з них намагається м'ячем заквацати другого. Другий, рятуючись, намагається стати спереду якої-небудь пари. Коли той, хто водить, стане попереду однієї з пар, третій мусить сам шукати місце перед будь-якою з пар. Якщо гравець з м'ячем спіймає того, хто тікає, то вони міняються ролями.

Цю гру проводять також з двома зайвими та двома м'ячами.

«Вершники»

Учасники гри розподіляються на пари. Перші нахилиються, другі, спираючись руками на їхні плечі, сідають верхи на перших. Верхні перекидають один одному м'ячі, а нижні весь час рухаються у межах кола, перешкоджаючи їм ловити м'ячі. Якщо хто-небудь з верхніх упустиє м'яч, він стає на місце нижнього.

«Не давай м'яча ведучому»

Учасники гри стають по колу на відстані випростаних у сторони рук один від одного. У одного з гравців м'яч. Ведучий стає в середину кола. Гравці перекидають м'яч один

одному, не даючи змоги ведучому перехопити або торкнутися його.

Ведучий намагається торкнутися м'яча в повітрі, на землі або в руках одного з гравців. Якщо ведучому пощастить це зробити, він стає на місце гравця, у якого було перехоплено м'яч.

М'яч можна перекидати, перекочувати по землі, передавати з рук у руки.

«Рухливий ланцюг»

Учасники гри стають по колу на відстані вищостаних у сторони рук один від одного. Перед їхніми ногами накреслюють лінію. Ведучий стає всередину. Гравці перекидають м'яч один одному, намагаючись влучити ним у ведучого. Ведучий ухиляється, бігаючи по колу та підстрибуючи. Гравець, який влучить у ведучого, не переступаючи за лінію, міняється з ним місцями. Влучання в голову не зараховують.

«М'яч у колі»

Учасники гри стають по колу на відстані вищостаних у сторони рук один до одного, обличчям усередину. Ведучий з м'ячем стоїть у центрі. Ударом ноги він намагається вибити м'яч з кола, а гравці затримують м'яч ногами й тулубом. Якщо м'яч вилетить за межі кола, то той, у кого м'яч пролетів з правого боку, стає на місце ведучого.

Лінійні ігри проводять у шеренговому строю, і вони мають загальний командний характер. У цих іграх використовують декілька м'ячів різної ваги. Гравців пикують у дві шеренги чи колони, розташовані паралельно одна до одної.

«Естафета»

Учасники стають один за одним у дві колони на відстані випростаних уперед рук. Гравці, що стоять першими у колонах, тримають у випростаних угору руках м'ячі. За командою викладача вони нахиляються назад і передають м'яч партнерові, що стоїть ззаду, а той в свою чергу далі. Гравець, який стоїть останнім у колоні, одержавши м'яч, біжить з ним уперед і стає першим у свою колону. Випростовуючи руки з м'ячем угору та нахиляючись, він передає м'яч назад і т. д.

Естафета триває доти, поки учасник, який розпочав гру, знову не стане першим у колоні.

Ігру проводять за різними правилами:

1. Гравці сидять на підлозі один за одним, спираючись ногами на партнера, що сидить попереду.

2. Стоячи на одному чи двох колінах на відстані випростаних уперед рук.

3. Стоячи або сидячи на одному чи двох колінах. Перший повертає тулуб ліворуч і передає м'яч партнерові, що стоїть ззаду, а той далі. Гравець, що стоїть останнім, одержавши м'яч біжить уперед і передає м'яч назад з поворотом тулуба вже праворуч і т. д.

4. Стоячи на відстані 2—4 кроків один за одним, ноги парізно. Перший в колоні нахиляється вперед і передає м'яч партнерові між ногами.

5. Стоячи на відстані 2 кроків один за одним, ноги парізно. Гравець, що стоїть першим, передає м'яч назад через голову, другий — між ногами, третій — знову через голову і т. д.

6. Стоячи один за одним, ноги парізно, перекочувати м'яч назад.

7. Збільшуючи відстань між гравцями, перекидати м'яч один одному.

8. Перший у колоні за командою біжить уперед до умовного місця, повертається до колоні, стає першим і передає м'яч назад. Другий, одержавши м'яч, виконує вправу так само.

9. Умови естафети аналогічні попередній, але під час бігу тримати м'яч на долоні, не торкаючись тулуба.

10. Гравці пересуваються до умовного місця, тримаючи м'яч між колінами.

11. Так само, тримаючи м'яч за головою.

12. Гравець, що стоїть першим, за командою біжить уперед, тримаючи на кожній руці по м'ячу. Добігши до умовного місця, він залишає там м'ячі та, повернувшись до колоні, стає останнім. Перший біжить уперед, бере м'ячі, біжить до колоні та кладе їх біля ніг гравця, що стоїть першим, а сам стає у колону ззаду.

Учасників гри розподіляють на дві команди та шикують у дві колоні. Перші номери тримають м'ячі. За командою викладача вони біжать уперед до умовного місця, повертаються кругом, кидають м'ячі другим номерам і стають у кінець колоні. Другі номери, зловивши м'ячі, біжать до умовного місця і т. д. Перемагає команда, яка швидше виконає всі кидки.

Учасників гри розподіляють на дві команди та шикують у колони одна біля одної. Кожна команда обирає капітана, який стає на відстані 3—4 м попереду обличчям до колони. У кожного з капітанів по м'ячу.

За командою викладача вони кидають м'ячі першим номерам своєї команди. Вони ловлять м'ячі, повертають їх своїм капітанам, біжать уперед і стають за ними. Капітан кидає м'яч другому номерові і т. д.

Перемагає та команда, гравці якої найшвидше виконають кидки та винищуються за своїм капітаном.

«Передача м'яча над головою та між ногами»

Учасники стають у дві колони. Перші в колонах передають м'ячі партнерам назад через голову, другі — між ногами третім і т. д. Коли останній у колоні одержує м'яч, він біжить вперед, стає попереду першого номера і передає йому м'яч через голову.

Перемогу здобуває команда, гравці якої найшвидше виконали вираву.

Цю гру можна проводити, змінивши вихідне положення учасників. Наприклад, усі гравці сідають один за одним, перший в колоні лягає на спину і передає м'яч партнерові, що сидить ззаду. Той в свою чергу теж лягає і передає м'яч далі. Коли останній в колоні одержить м'яч, усі підводяться, повертаються кругом у положення стоячи ноги нарізно. Гравці, що стоять першими в своїх колонах, нахляються вперед і передають м'яч між ногами назад.

Перемогу здобуває команда, яка найшвидше передасть м'яч назад. Ігру ускладнюють, змінюючи відставу між учасниками.

«Передай м'яч назад»

Усі гравці розподіляються по командах і сідають на підлогу один за одним. За командою викладача ті, що сидять першими, лягають на спину та передають м'яч тим, що сидять за ними, а ті далі. Останні в колонах, одержавши м'ячі, котять їх уперед.

Перемагає команда, гравці якої раніше передадуть м'яч першому в колоні.

КОМАНДНІ ІГРИ

«М'яч у ворота»

Гру проводять у гімнастичному залі чи на спортивному майданчику. З протилежних сторін позначають ворота. Перед воротами обкреслюють лінією площу воріт.

Учасників гри поділяють на дві команди, кожна з котрих обирає собі капітана та одного гравця, який захищатиме ворота.

За командою викладача капітани стають у центрі майданчика та розігрують підкинутий вгору м'яч. Капітан може зловити м'яч або відбити його будь-якому гравцеві своєї команди.

Команда, яка володіє мячем (м'яч можна перекидати один одному лише в повітрі), просувається в бік воріт команди-суперника, намагаючись не втратити м'яч і закинути його у ворота.

Якщо хто-небудь з гравців упустиє м'яч, гру зупиняють і знову розігрують м'яч. Коли м'яч виходить за межі майданчика, його вводять у гру гравець команди суперників. Якщо гравець, який закинув м'яч у ворота суперників, знаходився у межах площі воріт, м'яч не зараховують.

Гра може тривати 10, 20, 30 хв. з перервами або без перерв.

Перемогу здобуває команда, яка протягом гри закине більше м'ячів у ворота суперників.

«Богатирський волейбол»

Гру проводять на майданчику 9×18 м. Сітка на висоті 2 м 40 см.

Учасників гри поділяють на дві команди, кожна з котрих обирає капітана. Команди складаються з 6 або 9 гравців. Залежно від цього капітан пикує їх у два або три ряди по три гравці в кожному. За жеребом розігрують м'яч.

За командою судді гравець, що стоїть у першому ряду праворуч, перекидає м'яч двома руками через сітку. Гравці команди-суперниці, одержавши м'яч, перекидають його один одному, але роблять не більше двох передач, після чого перекидають м'яч через сітку.

Команда втрачає очко у таких випадках:

- 1) м'яч не було своєчасно перекинуто через сітку;
- 2) м'яч після третьої передачі перелітає через майданчик суперників, не торкнувшись гравця;
- 3) гравець переступить на площу майданчика суперників;
- 4) двоє гравців однієї команди одночасно торкнулися м'яча;
- 5) м'яч у польоті торкнувся сітки;
- 6) один з гравців двічі підряд торкнувся м'яча.

Коли одна з команд втрачає очко, друга здобуває право подачі м'яча, а гравці цієї команди обмінюються майданчиками.

Перемогу здобуває команда, яка одержить найбільше очок.

«Передача м'яча назад і пересування вперед стрибками»

Учасників гри поділяють на дві команди та шикують у колони. В кожній команді по м'ячу. Гравці сідають на підлогу один за одним. Той, що сидить першим, нахиляється назад і передає м'яч двома руками через голову партнерові ззаду, а він у такий же спосіб далі.

Останній в колоні, одержавши м'яч, кладе його між ступнями, стає на ноги та стрибками просувається вперед до гравця, який сидить першим. Він сідає попереду нього, нахиляється назад і передає м'яч партнерові по команді й т. д.

Перемагає команда, гравці якої найшвидше виконають вправи.

З М І С Т

ВСТУП	3
ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ	3
САМОКОНТРОЛЬ	7
ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ ДЛЯ РУК І НІГ	9
ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ З КИДАННЯ, ШТОВХАННЯ ТА ЛОВ- ЛІ М'ЯЧА	10
ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗИВ РУК ТА ПЛЕЧОВОГО ПОЯСА	11
ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗИВ НІГ І ТАЗА	13
ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗИВ ЖИВОТА	14
ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗИВ СПИНИ	21
ВПРАВИ З НАПРУЖЕНИМ ПРОГИНАННЯМ	24
ВПРАВИ З РІВНОВАГИ	25
ВПРАВИ НА СПРИТНІСТЬ	28
ІНДИВІДУАЛЬНІ ВПРАВИ	36
ГРУПОВІ ВПРАВИ	49
ДОДАТКОВІ ОДИНОЧНІ ВПРАВИ	53
ВПРАВИ З ПАРТНЕРОМ	62
ПРИМІРНІ КОМПЛЕКСИ КОРИГУЮЧОЇ ГІМНАСТИКИ	70
ІГРИ З НАБИВНИМ М'ЯЧЕМ	75
ІГРИ В КОЛІ	77
ЛІНІЙНІ ІГРИ	80
КОМАНДНІ ІГРИ	83

150801

БІБЛІОТЕКА
ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
І СПОРТУ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
Львів

Виктор Іванович Христишин

УПРАЖНЕННЯ С НАБИВНИМ МЯЧОМ

(На українському мові)

Редактор Г. М. Табачников
Оформлення художника Є. В. Попова
Художній редактор М. Ф. Кормило
Технічний редактор О. Г. Вольвах
Коректори Н. М. Радченко, К. І. Конотопцева

БФ 10216. Зам. 431. Здано до набору 9/IX 1971 р. Підписано до друку 17/I 1972 р. Формат 70×108¹/₃₂. Тираж 3700. Обл.-видавн. арк. 3,28. Фіз. друк. арк. 2,75. Умовн. друк. арк. 3,85. Папір тип. № 1. Ціна 20 коп.

Видавництво «Здоров'я», м. Київ, вул. Кірова, 7.

Білоцерківська книжкова друкарня Комітету по пресі при Раді Міністрів УРСР, вул. К. Маркса, 4.

У видавництві «Здоров'я» готується і вийде друком у 1972 р. така наукова та навчально-методична спортивна література:

ВОЛКОВ Л. В. Вибір спортивної спеціалізації. 6 арк.
25 коп.

КОРОП Ю. О. Тренування жінок-плавців. 8 арк. 30 коп.

МАТВЄЄВ С. Ф. Боротьба самбо. 8 арк., 30 коп.

ЮМАШЕВ Б. О., САМОЛЮБОВЕР Е. Л. Суддівство змагань з баскетбола. 5 арк., 20 коп.

Як навчати легкоатлетичних вправ. Колектив авторів
За редакцією доцента В. В. Петровського. 6 арк., 25 коп.

Літературу видавництва «Здоров'я» з питань фізкультури і спорту можна попередньо замовити і придбати в місцевих книгарнях.