

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования

**Санкт-Петербургский государственный технологический  
университет растительных полимеров**

---

**А.А. Евгеньев, А.Г. Конопелько, С.П.Сидоренко**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УТЯЖЕЛЕННЫХ  
МЯЧЕЙ И ПОМОЩИ ПАРТНЕРА**

**Учебно-методическое пособие**

Санкт-Петербург  
2008

34-13

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**РАСТИТЕЛЬНЫХ ПОЛИМЕРОВ**

---

**А.А. Евгеньев, А.Г. Конопелько, С.П.Сидоренко**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**  
**С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УТЯЖЕЛЕННЫХ**  
**МЯЧЕЙ И ПОМОЩИ ПАРТНЕРА**

**Учебно-методическое пособие**

**Санкт-Петербург**  
**2008**

**СПбГУРП**  
**НАУЧНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ**  
**ЦЕНТР**  
С-Петербург, ул.Льва Черных, 4

НАУЧНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА РАСТИТЕЛЬНЫХ ПОЛИМЕРОВ

УДК 796.015 (06)

Евгеньев А.А., Конопелько А.Г., Сидоренко С.П. Общеразвивающие упражнения с использованием утяжелённых мячей и помощи партнёра: учебно-методическое пособие / ГОУВПО СПбГТУРП. СПб., 2008. – 49 с.: ил. 71.

В учебно-методическом пособии излагаются основные правила построения занятий общеразвивающей направленности с использованием утяжелённых мячей и помощи партнёра в не-физкультурных видах. Упражнения описаны в доступной форме и графически представлены.

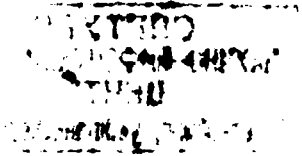
Рекомендовано для секционных и самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов всех факультетов.

Рецензенты:

Н.В. Колесников, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный мастер спорта России, заведующий кафедрой физического воспитания Российской академии государственной службы при Президенте Российской Федерации Северо-Западной академии государственной службы;

Н.Г. Скачков, кандидат биологических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Санкт-Петербургского государственного технологического университета растительных полимеров.

- © Евгеньев А.А., Конопелько А.Г., Сидоренко С.П., 2008
- © ГОУВПО Санкт-Петербургский государственный технологический университет растительных полимеров, 2008



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Упражнения с утяжеленными мячами.....	6
Упражнения с мячом для мышц рук и плечевого пояса.....	7
Упражнения с мячом для мышц боковой и задней поверхностей туловища.....	11
Упражнения с мячом для мышц живота.....	15
Упражнения с мячом для мышц ног.....	19
Прыжковые упражнения с мячом.....	22
Упражнения с партнером.....	24
Упражнения с партнером для мышц рук и плечевого пояса.....	26
Упражнения с партнером для мышц живота.....	32
Упражнения с партнером для мышц туловища.....	36
Упражнения с партнером для мышц ног.....	39
Библиографический список .....	49

## ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура в вузах представляет собой неразрывную составную часть высшего образования. Физическая культура выступает одной из форм комплексного воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции средствами и методами физических упражнений. Материализованным результатом этого процесса является уровень индивидуальной физической культуры каждого студента, его духовность, уровень развития физических способностей, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Одной из главных задач физической культуры является физическое воспитание. Именно физическое воспитание занимается массовой физической культурой, закладывает фундамент развития физических способностей студентов, улучшает координацию и ловкость, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную систему человека, формирует его осанку, приобщает к здоровому образу жизни.

В связи с современными тенденциями развития общества, появлением новых видов спорта традиционная система физического воспитания в высших учебных заведениях для обеспечения необходимого уровня физической культуры и физического развития студентов нуждается в усилении образовательной направленности учебных занятий, поиске новых подходов в использовании традиционных спортивных упражнений.

В современных условиях отмечается некоторое снижение физической активности у молодых людей, приводящее к повышению веса тела, увеличению жировой прослойки, ухудшению осанки, снижению медицинских показателей здоровья. Все это, прежде всего, связано с занятостью студентов, с увеличением доли "сидячего" образа жизни. У студентов часто нет ни свободного времени, ни финансовых возможностей посещать современные фитнес-клубы, плавательные бассейны и другие спортивные центры. В то же время у большинства студентов есть активное желание заниматься спортом: у юношей стать сильнее, у девушек улучшить свою осанку и фигуру, избавиться от лишнего веса. Для многих студентов занятия физической культурой в вузе являются прекрасной возможностью для активной физической деятельности. В то же время состояние спортивной базы во многих учебных заведениях далеко от современных требований как по площади спортивных залов, так и по их наполнению спортивными тренажерами и инвентарем. Поэтому преподавателям вузов часто приходится планировать проведение учебных занятий с использованием простых общеразвивающих упражнений.

Многолетний опыт вузовской практики в российских учебных заведениях доказал высокую эффективность воспитания физических способностей студентов с использованием простых общеразвивающих упражнений. Задачей преподавательского состава кафедр физического воспитания вузов является отбор наиболее эффективных и доступных упражнений для использования не только для учебных занятий, но и для внеклассных занятий физической культурой в условиях дома и общежитий.

В качестве таких упражнений могут быть использованы общеразвивающие упражнения с использованием утяжеленных мячей и помощи партнера.

Авторы надеются, что представленное учебно-методическое пособие поможет расширить представления об использовании общеразвивающих упражнений на занятиях физической культурой в вузе, в составлении учебных программ и комплексов спортивных упражнений для внеклассной работы дома и в спортивных секциях.

## УПРАЖНЕНИЯ С УТЯЖЕЛЕННЫМИ МЯЧАМИ

В спортивной практике, как на уровне профессиональной деятельности, так и в тренировках любителей спорта, на учебных занятиях в школе и вузах, на сеансах лечебно-оздоровительной медицины широко используются утяжеленные мячи. Для спортивных целей промышленность выпускает набивные мячи, обтянутые кожей или заменителем, они туго набиваются морской травой, волосом или другим материалом. Вес набивного мяча колеблется от 1 до 5 кг, а диаметр от 20 до 40 см. В последнее время появились современные мячи, сделанные из пластика и резины. По конструкции они отличаются тем, что в них отсутствует наполнитель, и вес мяча определяется толщиной оболочки. Как правило, такие мячи пустотелые. Мячи подобной конструкции более правильно называть утяжеленными, а не набивными. Поэтому нам представляется более корректным использовать в терминологии - упражнения с утяжеленными мячами (УМ).

Упражнения с УМ развивают и совершенствуют скоростно-силовые способности, гибкость, ловкость, координацию движений, чувство ритма, если упражнение выполняется под счёт преподавателя или под музыку. Чувство взаимодействия с партнёром, дисциплину и чувство ответственности за свои действия, особенно в упражнениях с партнёром.

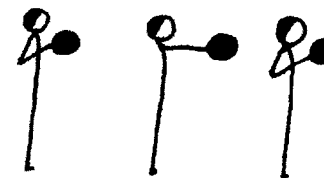
Упражнения с УМ можно использовать в различных частях занятий - подготовительной, основной и заключительной. Эти упражнения широко используются для улучшения качества силовых способностей в различных видах спорта, а также и для повышения уровня общей физической подготовленности студентов вузов. Упражнения с УМ чрезвычайно эмоциональны, в связи с этим педагогу следует тщательно продумывать организационные мероприятия, предусмотреть меры безопасности проведения занятий.

При проведении занятий с УМ обычно используют построение студентов в одну или несколько шеренг, в колонну или в две колонны, построение уступами, в круг или двойной круг (круг в круге).

Особое внимание при проведении занятий с использованием УМ, должно уделяться технике безопасности. Студенты должны быть тщательно проинструктированы о правилах и приемах выполнения упражнений с УМ. Особый контроль и внимание должны соблюдаться при выполнении бросковых упражнений с УМ. Партнеры должны выполнять бросковые действия только при полной их взаимной готовности и полной концентрации внимания. Построение студентов при выполнении упражнений с УМ должно предусматривать безопасное расстояние между занимающимися.

## УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ ДЛЯ МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

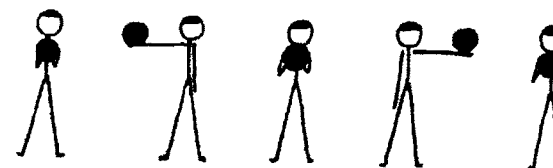
1.



И.П. 1-2 3-6 И.П.

И.П.- стойка, мяч перед грудью.  
1-2- медленно мяч вперед; 3-6- держать; 7-8- И.П.

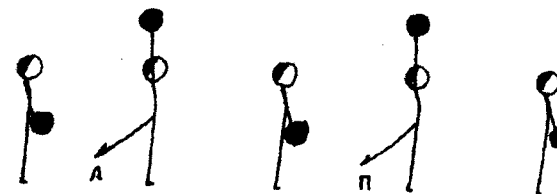
2.



И.П. 1-2 3-4 5-6 7-8

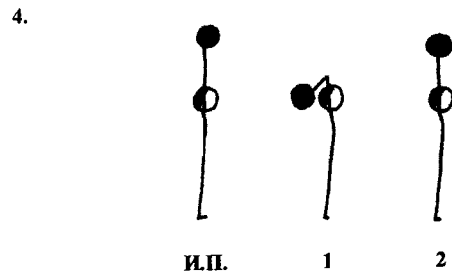
И.П.- стойка ноги врозь, мяч перед грудью.  
1-2- правую руку в сторону (мяч в руке); 3-4- И.П.;  
5-6- левую руку в сторону (мяч в руке); 7-8- И.П.

3.

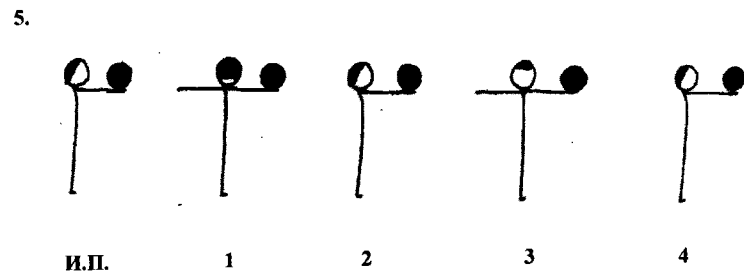


И.П. 1-2 3-4 5-6 7-8

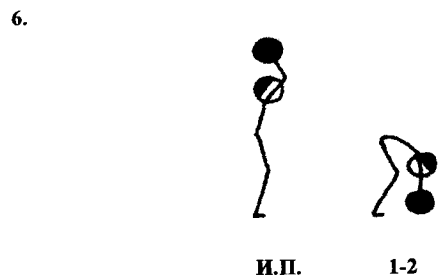
И.П.- стойка, мяч внизу.  
1-2- мяч вверх, левую ногу назад; 3-4- И.П.;  
5-6- мяч вверх, правую ногу назад; 7-8- И.П.



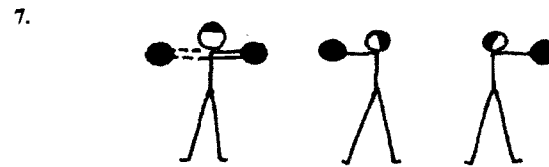
И.П.- мяч вверх.  
1- мяч за голову; 2- И.П.  
Выполнять с постепенным увеличением темпа движений.



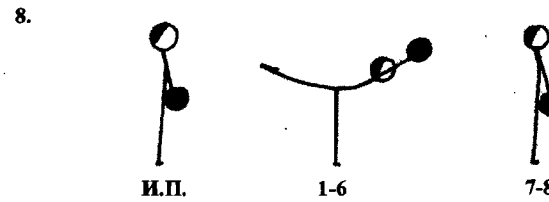
1- с поворотом туловища налево, левую руку в сторону (мяч в правой руке);  
2- И.П.; 3- с поворотом туловища направо, правую руку в сторону (мяч в левой руке); 4- И.П.



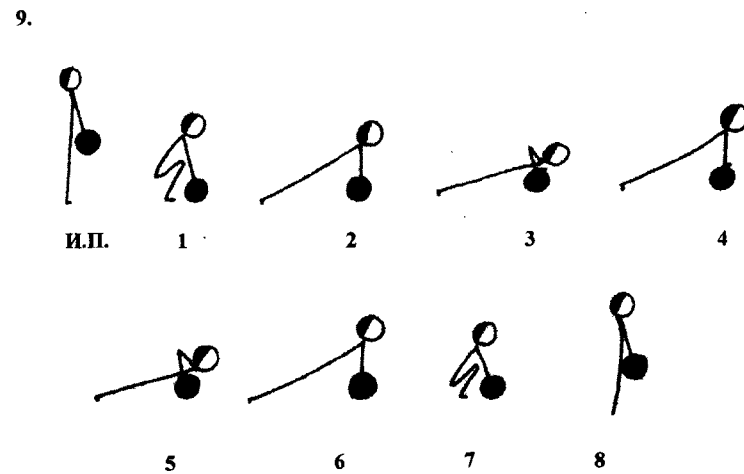
И.П.- стойка ноги врозь, мяч вверх на прямых руках.  
1- 2 - наклон вперед, коснуться пола; 3- 4 - И.П.



И.П.- стойка ноги врозь, мяч влево - поворот туловища направо, мяч направо, поворот туловища налево, мяч влево.

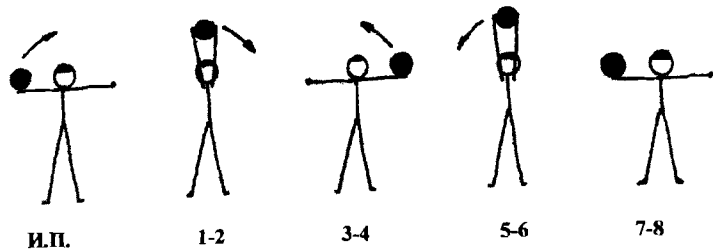


И.П.- стойка, мяч внизу.  
1-6- равновесие на левой ноге, мяч вверх; 7-8- И.П.



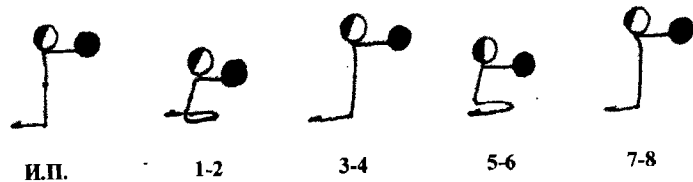
И.П.- стойка, мяч внизу.  
1- упор присев, руки на мяч; 2- упор, лежа; 3- согнуть руки;  
4- разогнуть руки; 5- согнуть руки; 6- разогнуть руки;  
7- упор присев; 8- И.П.

10.



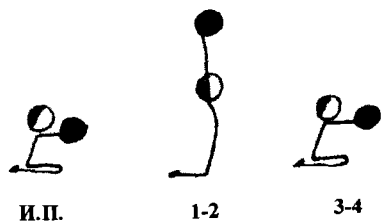
И.П. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке в сторону.  
1-2- мяч вверх; 3-4- мяч в левой руке в сторону;  
5-6- мяч вверх; 7-8- И.П.

11.



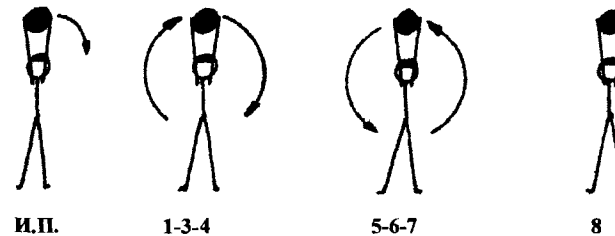
И.П. - стойка на коленях, мяч впереди.  
1-2- сед на левое бедро, мяч вправо; 3-4- И.П.;  
5-6- сед на правое бедро, мяч влево; 7-8- И.П.

12.



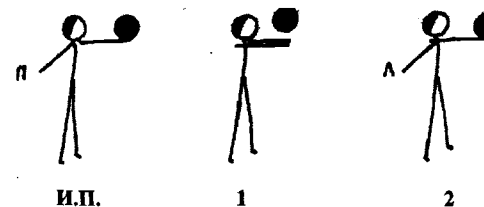
И.П. - сед на пятках, мяч впереди;  
1-2- стойка на коленях; 3-4- И.П.

13.



И.П. - стойка ноги врозь, мяч вверх.  
1-3- три круговых вращения мяча влево; 4- держать мяч вверх;  
5-7- три круговых вращения мяча вправо; 8- И.П.

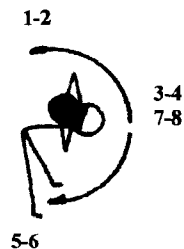
14.



И.П. - стойка ноги врозь, мяч впереди в левой руке, правую назад.  
1- правую руку вперед, левой слегка подбросить мяч и поймать правой;  
2- левую руку назад; 3- левую вперед, правой слегка подбросить мяч и поймать левой рукой; 4- правую руку вперед.

### УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ ДЛЯ МЫШЦ БОКОВОЙ И ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЕЙ ТУЛОВИЩА

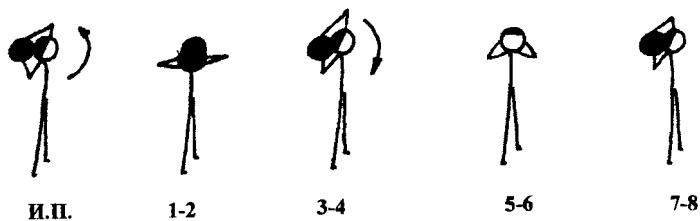
15.



И.П. - стойка ноги врозь, с наклоном вперед прогнувшись, мяч за головой.  
1-2- поворот туловища влево; 3-4- И.П.; 5-6- поворот туловища вправо;  
7-8- И.П.

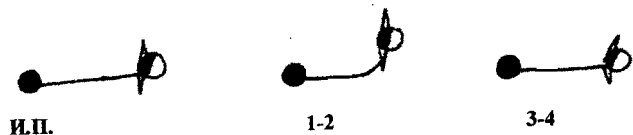


16.



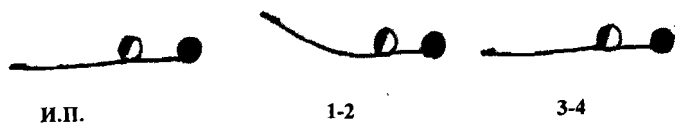
И.П.- стойка ноги врозь, мяч за головой.  
1-2- поворот туловища налево; 3-4- И.П.; 5-6-поворот туловища направо;  
7-8- И.П.

17.



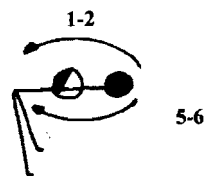
И.П.- лежа на животе, мяч зажат между стопами, руки за головой.  
1-2- прогнуться; 3-4-И.П.

18.



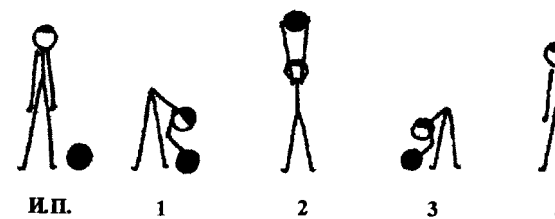
И.П.- лежа на животе, мяч сверху.  
1-2- поднять мяч вверх; 3-4- И.П.

19.



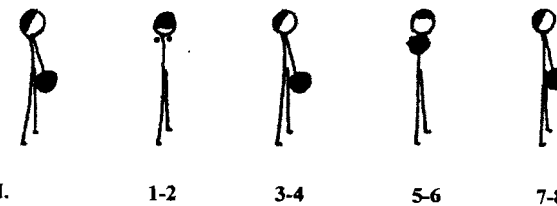
И.П.- стойка, ноги врозь с наклоном вперед, мяч впереди.  
1-2- мяч за голову; 3-4-И.П.; 5-6- мяч к животу; 7-8- И.П.

20.



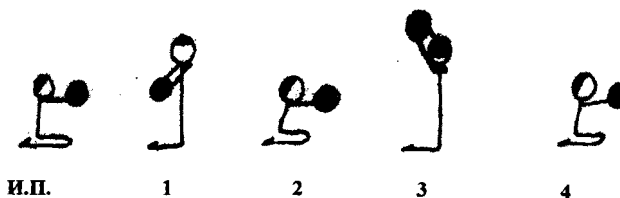
И.П.- стойка ноги врозь.  
1- наклониться и взять мяч; 2- мяч вверх;  
2- наклониться и положить мяч; 4- И.П.

21.



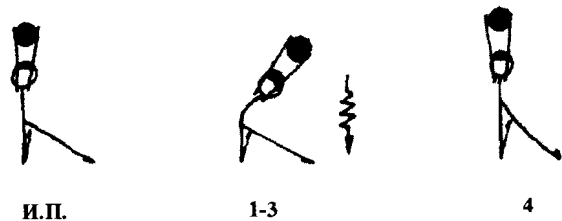
И.П.- стойка ноги врозь.  
1-2- поднять мяч до уровня груди и повернуться влево; 3-4- И.П.;  
5-6- поднять мяч до уровня груди и повернуться вправо; 7-8- И.П.

22.



И.П.- сед на пятках ноги врозь, мяч впереди;  
1- стойка на коленях, мяч слева; 2- И.П.;  
3- стойка на коленях, мяч справа; 4- И.П.

23.



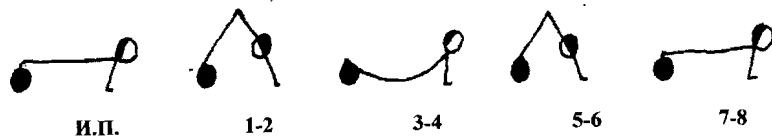
И.П.- стойка на правом колене, левая нога в сторону на носок, мяч вверх.  
1-3- три пружинящих наклона влево; 4- И.П.  
Выполнить в обе стороны.

24.



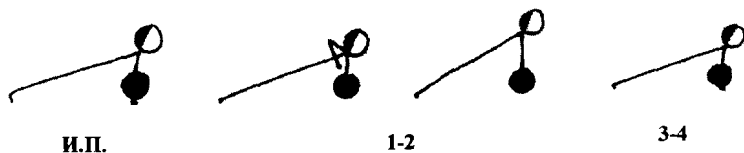
И.П.- лежа на животе, мяч между стопами.  
1- положить ноги на мяч; 2- И.П.

25.



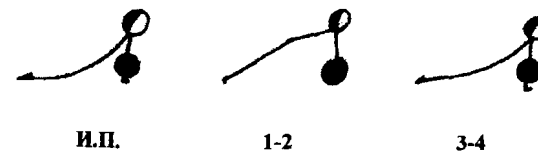
И.П.- упор лежа, ноги на мяче.  
1-2- упор стоя согнувшись; 3-4- упор стоя прогнувшись;  
5-6- упор стоя согнувшись; 7-8- упор лежа.

26.



И.П.- упор лежа, мяч между руками.  
1-2- поочередно поставить руки на мяч; 3-4- И.П.

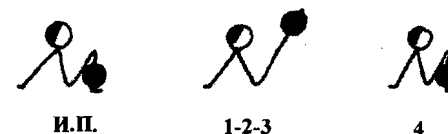
27.



И.П.- упор лежа прогнувшись, мяч между руками.  
1-2- толчком упор, лежа на мяче; 3-4-И.П.

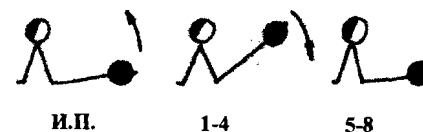
### УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА

28.



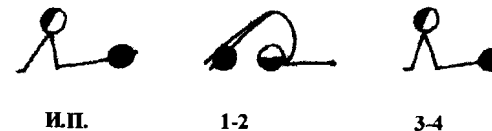
И.П.- упор сидя сзади с согнутыми ногами, мяч зажат между стопами.  
1- разогнуть ноги в угол; 2-3- держать; 4- И.П.

29.



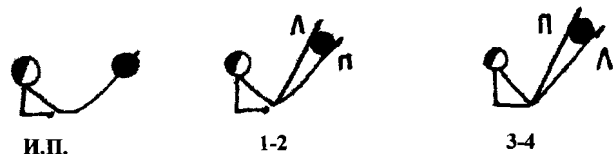
И.П.- упор сидя сзади, мяч зажат между стопами.  
1-4- медленно поднять ноги в угол;  
5-8- медленно принять И.П.

30.



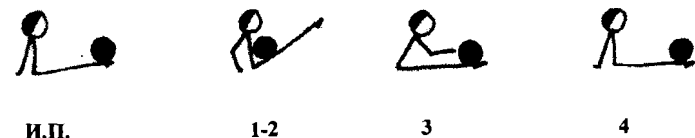
И.П. - упор сидя, мяч зажат между стопами.  
1-2- прокат назад до касания пола; 3-4- И.П.

31.



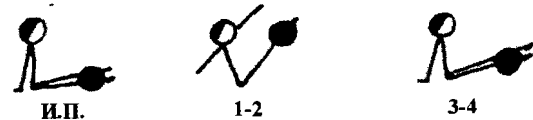
И.П.- упор лежа сзади углом, с опорой на предплечьях, мяч зажат между стопами. 1-2- изменить захват ногами мяча – левая сверху, правая снизу; 3-4- то же в другую сторону - правая сверху, левая снизу.

32.



И.П.- упор сидя, мяч на голеностопном суставе. 1-2- приподнять ноги, перекатить мяч до уровня таза; 3- положить мяч на голени; 4- И.П.

33.



И.П.- упор сидя, мяч зажат между ног. 1-2- сед углом, руки в стороны; 3-4-И.П. Выполнять в медленном темпе, учитывая, что чем дальше от ОЦМ зажат мяч, тем нагрузка выше.

34.



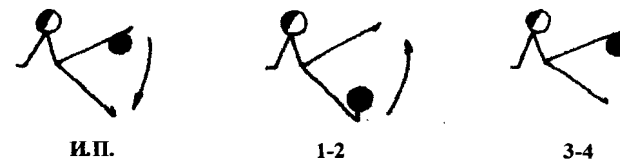
И.П.- лежа на спине, мяч зажат между стопами ног. 1-2- поднять туловище в положение сидя; 3-4- опуская туловище, принять И.П.

35.



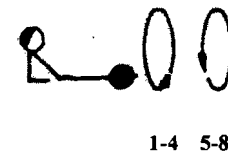
И.П.- сед, мяч на груди. 1-2- перекаат назад до касания ногами пола; 3-4- перекаат вперед – И.П.

36.



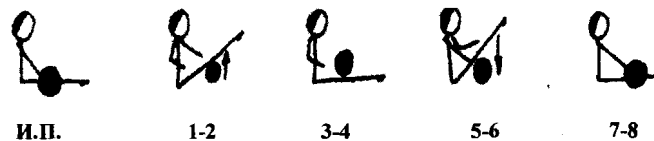
И.П.- упор сидя сзади, ноги врозь, мяч внутри у левой ноги. 1-2- толчком левой, передача мяча к правой ноге; 3-4- толчком правой, передача мяча к левой ноге.

37.



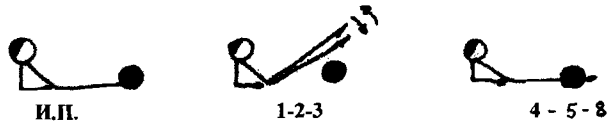
И.П.- упор сидя сзади, с опорой на предплечья, мяч зажат между стопами. 1-4- вращение ногами влево; 5-8- то же вправо.

38.



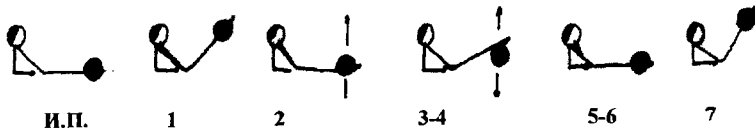
И.П.- сед, мяч справа у колена, правая рука на мяче. 1-2- поднять ноги и опустить их слева от мяча; 3-4- И.П.; 5-6- поднять ноги и опустить их справа от мяча; 7-8- И.П.

39.



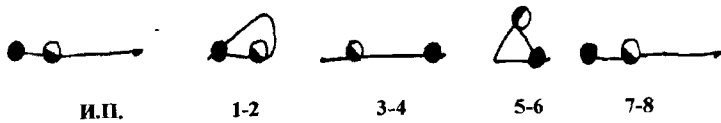
И.П.- упор, лежа сзади с опорой на предплечья, мяч около стоп слева.  
1-2-3- поднять ноги, продольные разноименные движения ног вверх-вниз;  
4- положить ноги слева от мяча; 5-8- то же в другую сторону.

40.



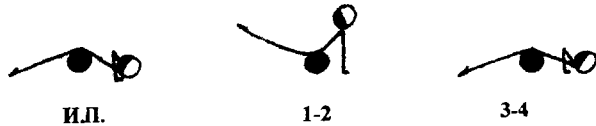
И.П.- упор лежа сзади, с опорой на предплечья, мяч зажат между стоп.  
1- поднять мяч; 2- опустить мяч; 3-4- дугами наружу поставить ноги на мяч;  
5-6- дугами наружу зажать мяч; 7- поднять мяч; 8- И.П.

41.



И.П. - лежа на спине, мяч сверху.  
1-2- согнуться и захватить мяч ногами; 3-4- опустить мяч на пол;  
5-6- согнуться и взять мяч в руки; 7-8- И.П.

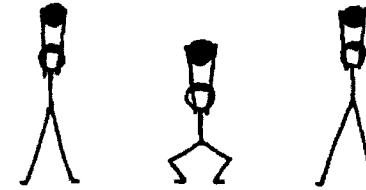
42.



И.П.- упор лежа на согнутых руках на мяче.  
1-2- упор лежа, прогнувшись; 3-4- И.П.

## УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ ДЛЯ МЫШЦ НОГ

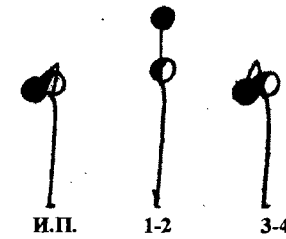
43.



И.П. 1-4 5-8

И.П.- стойка ноги врозь, стопы развернуты наружу, мяч сверху.  
1-4- разводя колени в стороны, полуприсед, мяч за голову; 5-8- И.П.

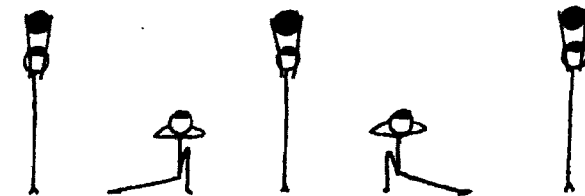
44.



И.П. 1-2 3-4

И.П.- стойка, мяч за головой.  
1-2- встать на носки, мяч вверх; 3-4- И.П.

45.



И.П. 1-2 3-4 5-6 7

И.П.- стойка, мяч сверху.  
1-2- присед на левой, правую в сторону на носок; 3-4- И.П.  
5-6- присед на правой, левую в сторону на носок; 7- И.П.

46.



И.П.

1-2

3-4

И.П.- упор присев, руки на мяче.

1-2-разогнуть ноги; 3-4- сгибая ноги- И.П.

47.



И.П.

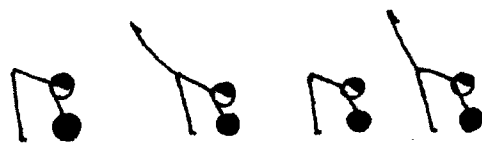
1-2

3-4

И.П.- упор присев, руки на мяче.

1-2- толчком ног упор на мяче, согнувшись; 3-4- И.П.

48.



И.П.

1-2

3-4

5-6

И.П.- упор стоя, согнувшись, руки на мяче.

1-2- левую ногу назад; 3-4- И.П.; 5-6- правую назад.

49.



И.П.

1-2

3-4

И.П.- лежа на животе, мяч зажат между стопами, руки под подбородком.

1-2- согнуть ноги в коленях; 3-4- И.П.

20

50.



И.П.

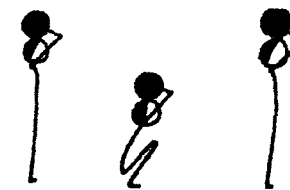
1-2

3-4

И.П.- упор лежа на согнутых руках, мяч зажат между стопами.

1-2- прогибаясь, разогнуть руки и согнуть ноги; 3-4- И.П.

51.



И.П.

1-4

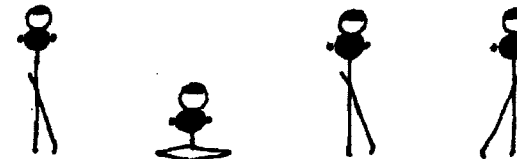
5-8

И.П.- стойка, мяч на голове.

1-4- медленно присесть (слегка придерживая мяч на голове руками);

5-8- медленно встать в И.П.

52.



И.П.

1-4

5-6

7-8

И.П. - стойка ноги скрестно, правая впереди, мяч перед грудью.

1-4- сесть - « по-турецки»; 5-6- встать без помощи рук в И.П.;

7-8- стойка ноги скрестно, левая впереди.

53.



И.П.

1

2

3

4

И.П.- стойка, мяч за головой.

1- присед; 2- стойка на правой, левую вперед – в сторону на пятку;

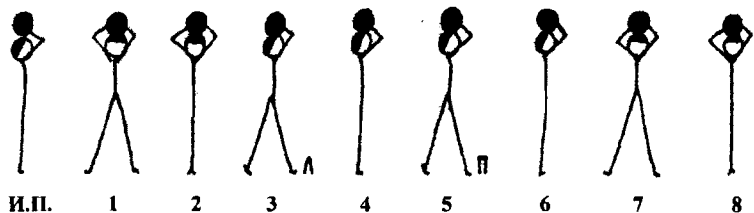
3- приставляя левую, присед; 4- стойка на левой, правую вперед –

в сторону на пятку и т.д.

21

### ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

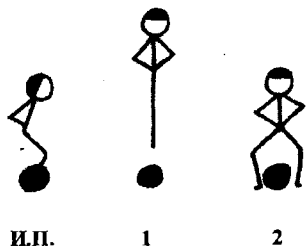
54.



И.П.- стойка, мяч на голове.

- 1- прыжок в стойку ноги врозь; 2- прыжок в И.П.;
- 3- прыжок в стойку ноги врозь, левая впереди;
- 4- прыжок в И.П.; 5- прыжок в стойку, ноги врозь, правая впереди;
- 6- прыжок в И.П.; 7- прыжок в стойку, ноги врозь; 8- прыжок в И.П.

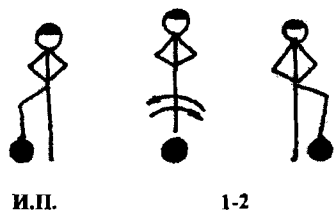
55.



И.П.- полуприсед, мяч между ног, руки на поясе.

- 1-2- прыжок, соединяя ноги и приземление в положение полуприседа - И.П.

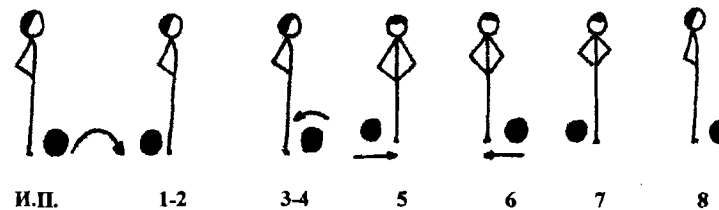
56.



И.П.- стойка, правая нога на мяче, руки на поясе.

- 1-2- прыжком принять положение стойки на правой, левую на мяч;
- 3-4- прыжком принять И.П. и т. д.

57.



И.П.- стойка, мяч впереди на полу, руки на поясе.

- 1-2- прыжок через мяч и обратно; 3-4- счет 1-2;
- 5- прыжок в стойку слева от мяча; 6- прыжок в стойку справа от мяча;
- 7-счет 5; 8- прыжок в И.П.

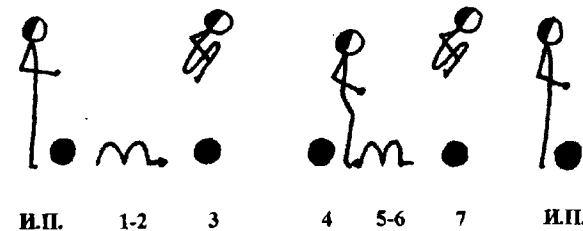
58.



И.П.- стойка, мяч на уровне пояса, левым коленом касаться мяча.

- Прыжками смена положения ног на каждый счет.
- Выполнять с постепенным увеличением темпа прыжков.

59.



И.П.- стойка, мяч на полу впереди, руки согнуты.

- 1-2- два прыжка на месте; 3- прыжок через мяч в группировке;
- 4- стойка спиной к мячу; 5-6- два прыжка на месте; 7-счет 3; 8- И.П.

## УПРАЖНЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ

Упражнения с партнером (УП) широко используются в спортивной практике для воспитания физических способностей - быстроты, силы, выносливости, координации и ловкости. Способствуют развитию гибкости, улучшают подвижность в суставах.

Упражнения с партнером – эмоциональны, они сопровождаются обычно смехом, шумом. Они развивают чувства коллективизма, взаимного уважения, доверия и партнерства.

Для эффективного выполнения упражнений важно подобрать пары таким образом, чтобы рост, вес и силы упражняющихся были, примерно, равными. Чрезмерная разница в силе делает упражнение иногда опасным, а в большинстве случаев — неинтересным как для сильного партнера, так и для слабого. Юноши должны стоять в паре с юношами, а девушки - с девушками. Это связано, прежде всего, с разницей в силе юношей и девушек.

При выполнении упражнений с сопротивлением, важно не допускать, чтобы они переходили в своеобразное «соревнование». Перед началом выполнения УП необходимо проверить правильность взятых исходных положений, так как от этого зависит эффект самого упражнения. Особое внимание следует уделять правильному хвату. Проявление эмоциональности вполне естественно при выполнении УП и было бы не педагогичным принимать какие-либо репрессивные меры против этого. Разумеется, что подобная «вольность» не должна переходить определенных границ.

Очень важно следить за темпом и характером выполнения упражнений вдвоем. Каждое упражнение должно иметь свой ритм и темп. Движения, в которых принимают участие большие группы мышц, делаются в медленном темпе; темп упражнений для мелких групп мышц может быть ускорен. Особенно следует соблюдать это правило в упражнениях на сопротивление. Как общее правило, следует иметь в виду, что упражнения вдвоем должны протекать в медленном темпе. Это способствует более активной работе двигательного аппарата.

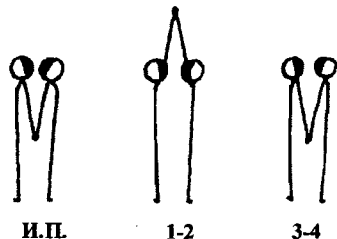
Выполняя упражнение на сопротивление, каждый должен сопротивляться в меру сил партнера, чтобы давать возможность выполнить упражнение.

Перед изучением упражнений вдвоем надо ознакомиться с различными хватами, которые необходимы для их выполнения:

- 1) поперечный хват — кисти ладонями друг к другу, разноименными руками;
- 2) хват пальцами — обоюдный хват согнутыми пальцами;
- 3) глубокий хват — обоюдный хват за лучезапястные суставы одноименными руками;
- 4) прямой хват — ладонями друг к другу, пальцы в разные стороны, лучезапястные суставы между указательными и средними пальцами одноименных рук;
- 5) хват за большие пальцы;
- 6) плечевой хват.

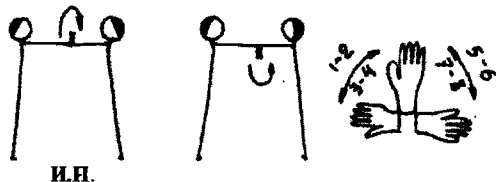
## УПРАЖНЕНИЯ С ПАРТНЁРОМ ДЛЯ МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

1.



И.П.- стойка спиной друг к другу, руки в сцеплении за кисти.  
1-2- медленно поднять руки вверх – вдох;  
3-4- руки вниз – выдох.

2.

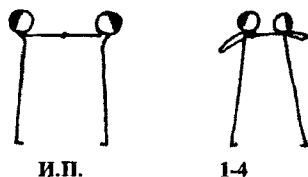


И.П.- стойка лицом друг к другу на расстоянии 2 шагов, руки вперед, опираясь на ладони партнера.  
1-2- повернуть ладони внутрь; 3-4-И.П.;  
5-6- повернуть ладони наружу; 7-8- И.П.

3.

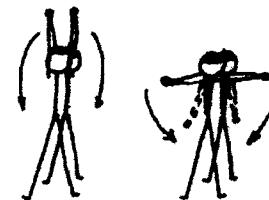
И.П.- то же, но в сцеплении за пальцы с сопротивлением партнера.  
«Первый» - выполняет, «второй» - оказывает оптимальное сопротивление.  
Затем поменяться ролями.

4.



И.П.- то же, руки сцеплением за кисти партнера.  
1-2-3-4 - Поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера в горизонтальной плоскости

5.



И.П.- стойка ноги врозь, руки вверх в положении друг за другом.  
«Первый» - опускает руки вниз дугами наружу; «второй» - оказывает соответствующее, указанное преподавателем сопротивление.  
Рекомендуем выполнять упражнение с постепенным увеличением сопротивления. После выполнения упражнения 10-12 раз занимающиеся меняются местами.

6.



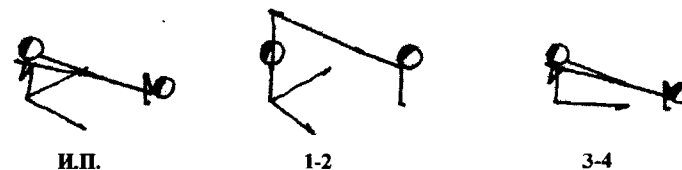
И.П.

1-2

3-4

И.П.- «первый»- упор лежа, ноги врозь; «второй»- держит партнера за голень.  
1-2- поочередно принимает положение упора лежа на пальцах; 3-4- И.П.  
После выполнения упражнения 8-10 раз партнеры меняются местами.

7.



И.П.

1-2

3-4

И.П.- «первый»- упор лежа, ноги на плечах партнера врозь, руки согнуты;  
«второй» - сед ноги врозь, держать за голени партнера.  
1-2- всем разогнуть руки; 3-4-И.П.



8.



И.П. 1-2 3-4 5-6 7-8

И.П.- то же, «второй»- сед на полу.  
1-2-«первый»- разгибает руки; 3-4-«второй»- разгибает руки;  
5-6-«первый»- И.П.; 7-8- «второй» - И.П.

9.



И.П. 1-2 3-4

И.П. - « первый»- упор лежа сзади (тело горизонтально),  
«второй» - держит за голени партнера.  
1-2-«первый»- сгибая руки, упор сидя углом; 3-4-И.П.  
«Второй»- на 1-2- слегка поднимает ноги «первого»; 3-4- опускает в  
горизонтальное положение.

10.



И.П. 1 2 3 4

И.П.- «первый»- лежа на спине, ноги согнуты (слегка врозь), руки вперед с  
опорой на руки «второго»; «второй» - упор лежа, с опорой на руки партнера.

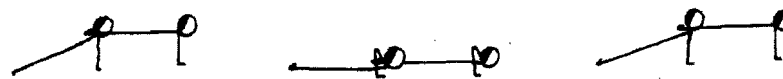
11.



И.П. 1-2 3-4 5-6 - 7-8

И.П.- «первый»- упор лежа; «второй» - упор лежа на спине партнера.  
1-2- «первый»- сгибает руки; 3-4- «второй» - сгибает руки;  
5-6- «первый»- разгибает руки; 7-8- «второй» - разгибает руки.

12.



И.П. 1-2 3-4

И.П.- «первый»- упор лежа; «второй» - упор лежа, ноги врозь на плечах  
партнера. 1-2- всем согнуть руки; 3-4- И.П.

13.



И.П. 1-2 3-4 5-6 7-8

И.П.- «первый»- упор лежа; «второй» - упор лежа, ноги врозь с опорой на плечи  
партнера. 1-2-«первый»- сгибает руки; 3-4- «второй»- сгибает руки;  
5-6- «второй» - разгибает руки; 7-8-«первый»- разгибает руки.

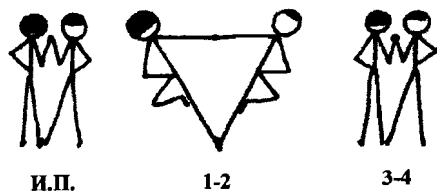
14.



И.П. 1-3 4

И.П.- «первый»- наклон вперед в стойке ноги врозь, одна впереди, руки назад;  
«второй» - хват руками за кисти партнера.  
1-3- «второй» - три пружинящих отведения рук партнера назад; 4- И.П.

15.

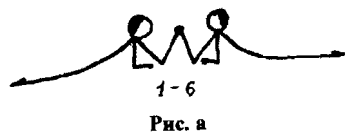


И.П.- стойка ноги врозь, боком друг другу в противоположные стороны, сцеплением руками за кисти, другую руку на поясе.  
1-2- сцепленные руки разогнуть, «наружные» ноги в стороны, стопу прижать к полу; 3-4- согнуть руки – И.П. Выполнить обеими руками.

16.



И.П.- стойка ноги врозь лицом друг к другу, правые руки в сцеплении, левые на поясе. 1-6 – «армрестлинг»; 7-8 – сменить сцепление за другие руки. То же можно выполнить в положении: а) лежа на животе с опорой на предплечье, другой рукой в сцеплении; б) седа на пятках с наклоном вперед, одна рука за головой.



1-6

Рис. а



7-8

Рис. б

17.



И.П. 7-8

1-6

И.П.- «первый»- лежит на животе, руки назад; «второй» – стоит над первым в стойке ноги врозь, хватом за запястья партнера.  
1-6-«второй» – медленно приподнимает партнера;  
7-8- медленно возвращается в И.П.

18.



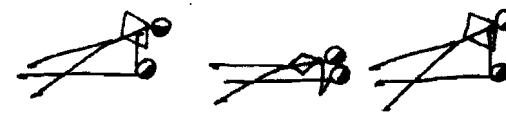
И.П.

1-2

3-4

И.П.- «первый»- стойка на руках согнувшись, ноги врозь, «второй» – держит ноги партнера в районе коленных суставов.  
1-2-«первый»- сгибает руки до касания мата головой;  
3-4- разгибая руки, принять И.П.

19.



И.П.

1-2

3-4

И.П.- «первый»- лежит на спине руки вперед, «второй»- лежит на руках партнера, ноги врозь, руки на поясе.  
1-2-«первый»- сгибает руки; 3-4-разгибая руки – И.П.

20.



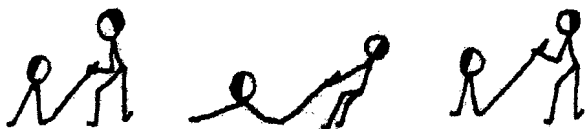
И.П.

1-2

3-4

И.П.- «первый»- упор лежа с опорой на предплечьях.  
1-2- «второй»- держит ноги партнера, разгибая руки (поочередно или одновременно), упор лежа; 3-4- И.П.

21.



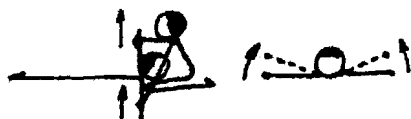
И.П.

1-6

7-8

И.П.- «первый»- упор сидя углом, «второй»- захват руками голеней партнера.  
1-6- потянуть ноги партнера на себя; 7-8-«первый»- принимает И.П., переставляя руки в упор.

22.



И.П. 7-8

1-6

И.П.- «первый»- лежит на животе, руки в стороны, «второй»- сед на пятках, руки хватом за запястья партнера.  
1-6- пружинящие отведения рук назад («второй»- помогает); 7-8- отдых в И.П.

### УПРАЖНЕНИЯ С ПАРТНЁРОМ ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА

23.



И.П.

1-2

3-4

И.П.- «первый»- лежит на спине, руки за головой; «второй»- сед на пятках с опорой на стопы партнера.  
1-2- «первый»- поднимает туловище в положение седа; 3-4- И.П.

24.



И.П.

1-2

3-4

5-6

7-8

И.П.-«первый»- лежит на спине с согнутыми ногами, руки за головой, «второй»- стоит на стопах партнера, руки на поясе.  
1-2-«первый»- поднимает туловище в положение седа, и касаясь правым локтем левого колена, поворот налево; 3-4- И.П.; 5-6- счет 1-2 с касанием левым локтем правого колена; 7-8- И.П.

25.



И.П.

1-2

3-6

7-8

И.П.- «первый»- лежит на спине, руки вверх, хватом за голени партнера; «второй»- фиксирует положение ног партнера.  
1-2 -«первый»- сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, выполняет стойку на лопатках; 3-6- держать; 7-8- И.П.

26.



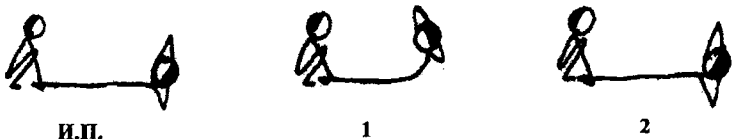
И.П.

1-6

7-8

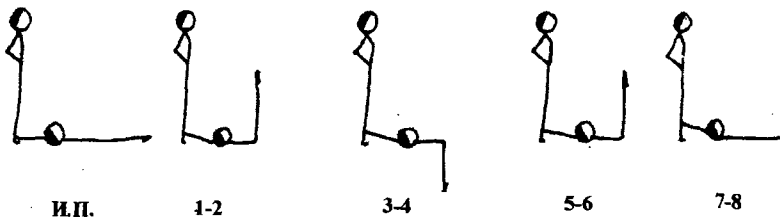
И.П.- «первый»- лежит на спине, согнувшись в тазобедренных суставах под углом  $45^\circ$ ; «второй»- фиксирует положение ног партнера.  
1-6-«первый»- поднимает туловище на  $45^\circ$ , руки вверх; 7-8-И.П.

27.



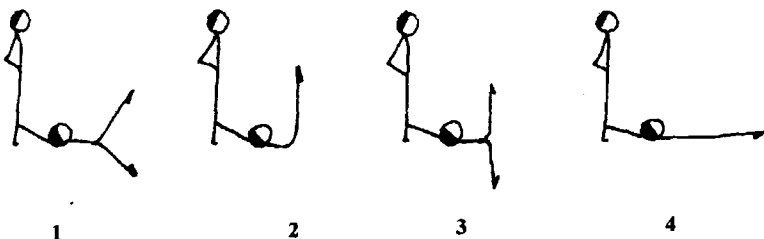
И.П. - «первый» - лежит на спине, руки за головой;  
 «второй» - в упоре присев, фиксирует ноги партнера.  
 1 - приподнять верхнюю часть туловища на 15-20 см от пола; 2 - И.П.  
 Упражнение выполнять в быстром темпе 15-20 раз.

28.



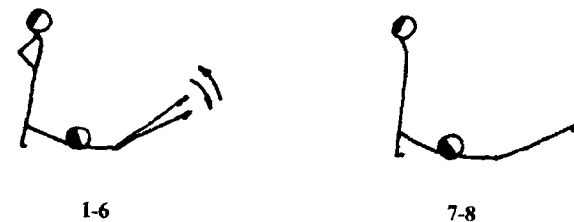
И.П. - «первый» - лежит на спине, руки вверх, хватом за голову партнера;  
 «второй» - стойка руки на поясе.  
 1-2 - поднять ноги вперед; 3-4 - опустить ноги вправо; 5-6 - счет 1-2; 7-8 - И.П.

29.



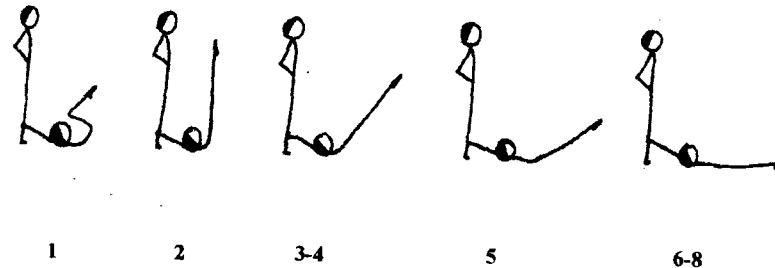
И.П. - то же. 1-2 - развести ноги врозь и свести их в положение ноги вперед;  
 3-4 - И.П.

30.



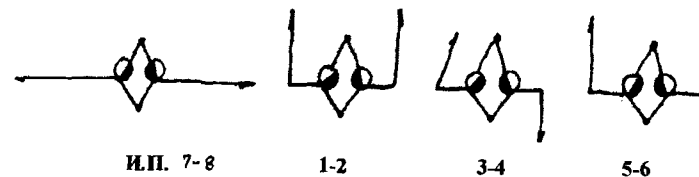
И.П. - то же. 1-6 - «первый» - выполняет ногами движение лловца кролем;  
 7-8 - И.П.

31.



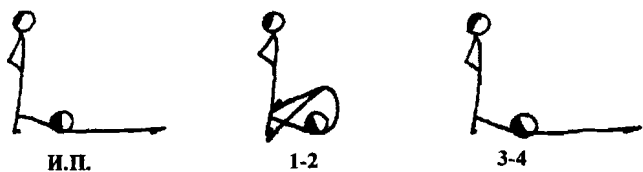
И.П. - то же.  
 1-2 - «первый» - через положение группировки выполняет стойку на лопатках;  
 3-4 - удерживать прямое положение тела под углом 45°;  
 5 - опустить спину на пол; 6 - опустить ноги на пол; 7-8 - отдых в И.П.

32.



И.П. - лежа на спине, руки в стороны вверх.  
 1-2 - поднять ноги вперед; 3-4 - опустить ноги вправо;  
 5-6 - счет 1-2; 7-8 - И.П.

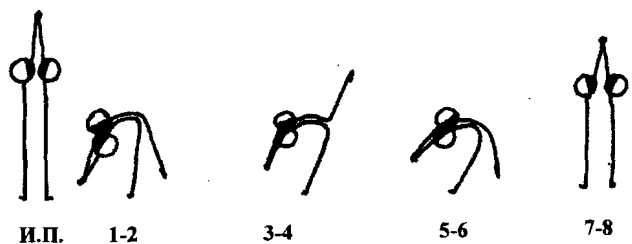
33.



И.П. - «первый» - лежит на спине, руки вверх; «второй» - стойка руки на поясе.  
1-2 - «первый» - согнуться и коснуться развернутыми ногами пола; 3-4 - И.П.

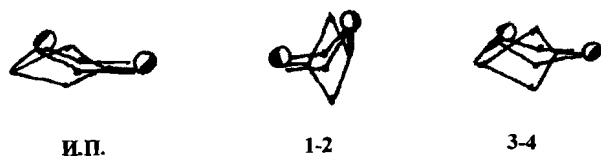
### УПРАЖНЕНИЯ С ПАРТНЁРОМ ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

34.



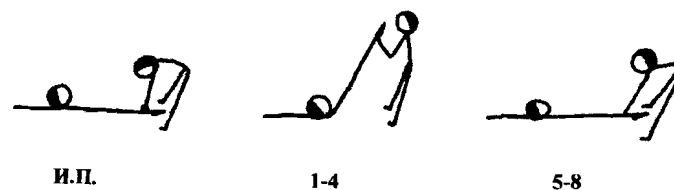
И.П. - стойка спиной друг к другу, руки вверх сцеплением за кисти.  
1-2 - «первый» - выполняет наклон;  
3-4 - «второй» - поднимает ноги положение угла;  
5-6 - «второй» - опускает ноги; 7-8 - И.П.

35.



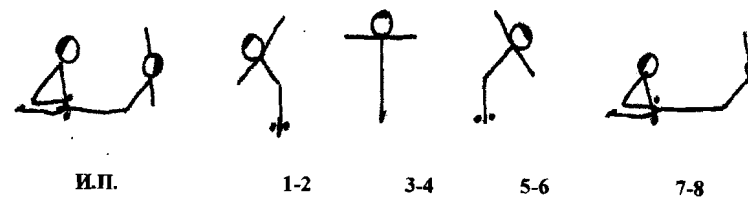
И.П. - «первый» - сидит на животе, руки за головой; «второй» - упор присев, руки на голених партнера.  
1-2 - «первому» - лечь на спину, «второму» - наклон вперед; 3-4 - И.П.

36.



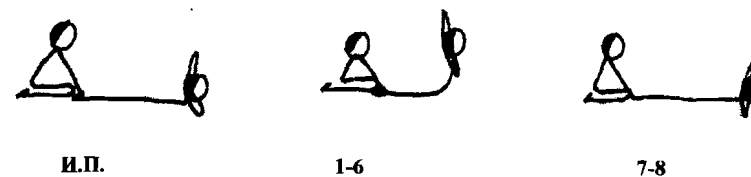
И.П. - «первый» - лежит на спине, руки вверх, «второй» - стойка ноги врозь, согнувшись.  
1-4 - «второй» - в стойке ноги врозь поднимает ноги партнера;  
5-8 - опуская ноги, принять И.П.  
«Первому» - строго сохранять прямое положение тела.

37.



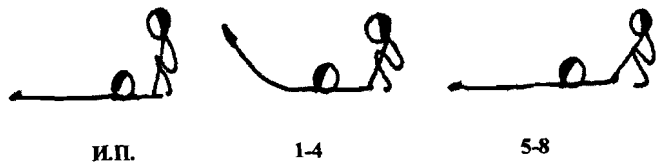
И.П. - «первый» - сидит на полу, туловище отклонено назад под углом  $45^\circ$ , руки в стороны; «второй» - упор сидя на пятках, руки на плечах партнера.  
1-2 - наклонить туловище вправо; 3-4 - И.П.;  
5-6 - наклонить туловище влево; 7-8 - И.П.

38.



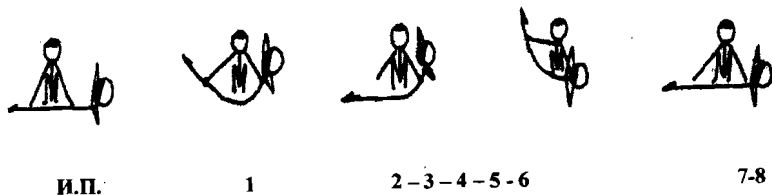
И.П. - «первый» - лежит на животе, руки за головой; «второй» - упор присев, руки на голених партнера.  
1-6 - «первому» - максимально поднять туловище вверх; 7-8 - И.П.

39.



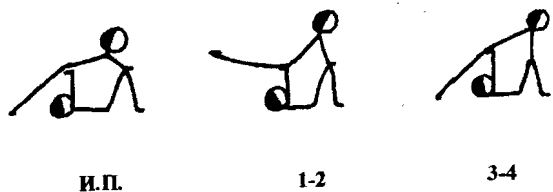
И.П. - "первый" - лежит на спине, руки вверх, "второй" - в упоре присев фиксирует руки партнера.  
1-4- максимально поднять ноги назад; 5-8- отдых в И.П.

40.



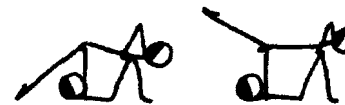
И.П. - "первый" - лежит на спине, руки за головой;  
"второй" - в упоре присев сбоку от партнера.  
1 - "первому" - максимально прогнуться и зафиксировать позу;  
2-6- "второму" - с помощью рук раскачивать партнера вперед- вверх;  
7-8- И.П.

41.



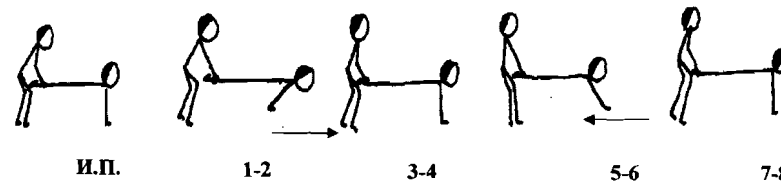
И.П. - "первый" - лежит на спине, с согнутыми ногами врозь, упираясь руками в подвздошные грани таза партнера; "второй" - упор стоя с опорой на колени "первого".  
1-2- "второй" - поднимает ноги назад; 3-4-И.П.

42.



То же, но "второй" - в упоре стоя на согнутых руках.

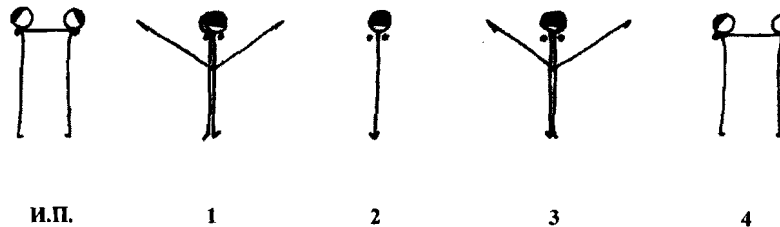
43.



И.П. - "первый" - в положении горизонтального упора, "второй" - поддерживает ноги партнера. 1-2- "второй" - максимально возможно смещает ноги партнера вперед;  
3-4- И.П., руки вертикально; 5-6- "второй" - максимально возможно смещает ноги партнера назад; 7-8- И.П.

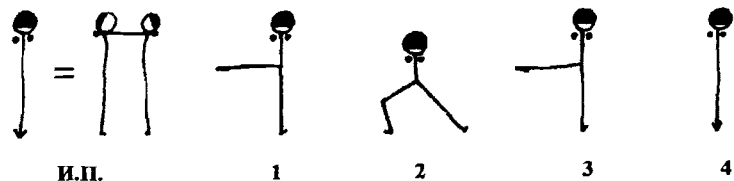
### УПРАЖНЕНИЯ С ПАРТНЁРОМ ДЛЯ МЫШЦ НОГ

44.



И.П. - стойка лицом друг к другу, руки на плечах партнера.  
1-2- мах левой в сторону; 3-4- мах правой в сторону.

45.



И.П.

1

2

3

4

И.П.- то же. 1-“ первый”- левую в сторону, “второй”- правую в сторону;  
2- выпад в сторону; 3- счет 1; 4- И.П. То же с другой ноги.

46.



И.П.

1

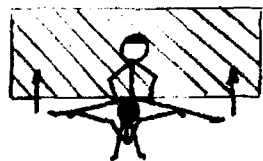
2

3

4

И.П.- стойка, одна рука на плече партнера, другая на поясе.  
1- левую вперед – кверху; 2- выпад на левой; 3- счет 1; 4- И.П.  
То же с правой ноги.

47.



И.П.- “ первый”- сед ноги врозь, руки на бедрах спиной к стене;  
“второй”- упор сидя сзади, с согнутыми ногами и упором их в ноги  
партнера. “Второй”- медленно и осторожно разгибает свои ноги, стремясь  
прижать ноги “ первого” к стене. Выполнить в течение 30 с. 3 раза  
подряд с интервалом отдыха 10 с.

40

48.

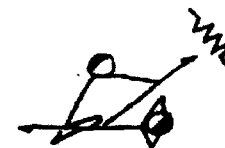


И.П.

30 с

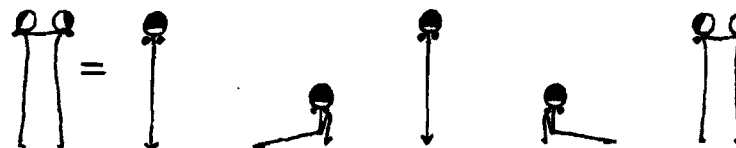
И.П.- “ первый”- стойка на колене, другую вперед-вверх, руками обхватить  
ноги партнера; “второй”- медленно и осторожно притягивает ногу  
партнера к себе, в течение 30 с. Затем сменить положение ног “ первому”.

49.



И.П.- “ первый”- лежит на спине, левую ногу вперед-вверх, руки  
за головой; “второй”- сидит на коленях партнера. В течение 30 с  
“второй” пружинящими движениями осторожно надавливает на левую  
ногу “ первого”. Выполнить обеими ногами.

50.



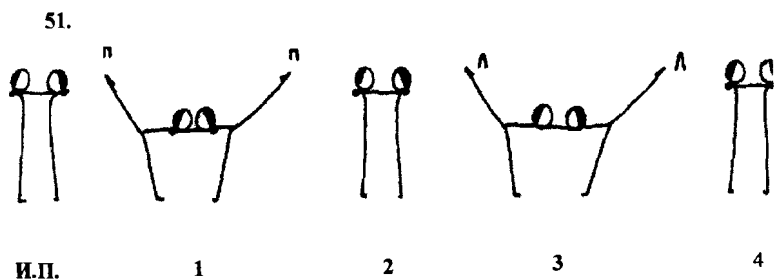
И.П.

1-2

3-4

И.П.- стойка лицом друг к другу, руки на плечах партнера.  
1-2- присед на правой, левую в сторону на носок; 3-4- И.П.  
Следующие 4 счета с другой ноги.

41



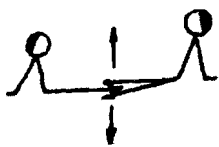
И.П.- то же. 1- наклон, вперед прогнувшись, правую ногу назад; 2- И.П.; 3- наклон, вперед прогнувшись, левую ногу назад; 4- И.П.

52.



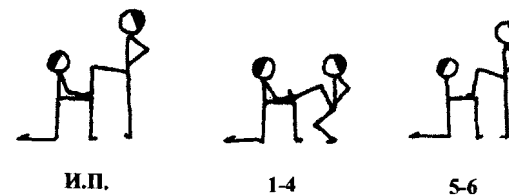
И.П.- упор сидя с согнутыми ногами, колени "первого" между коленями партнера. 1-4- "первый"- разводит колени, "второй"- оказывает сопротивление; 5-8- смена положений ног и отдых.

53.



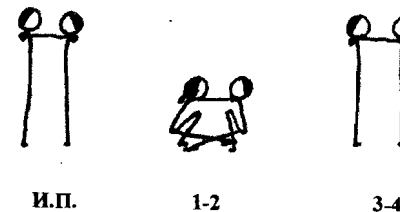
И.П.- упор сидя сзади, ноги "первого" между ногами "второго". 1-4- "первый"- разводит ноги в стороны; 5-8- смена положений ног и отдых.

54.



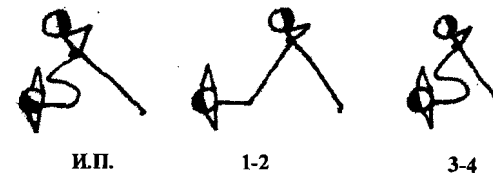
И.П.- "первый"- принимает положение стойки на правом колене, руки ладонями вверх на колене; "второй"- стойка с опорой на руки партнера одной ногой, руки на поясе. 1-4-"второй" приседает на одной ноге, как можно ниже; 5-6-И.П. Выполнить на левой и правой ноге по 6-8 раз.

55.



И.П.- стойка лицом друг к другу, руки на плечах партнера. 1-2- присед на левой, правую вперед на носок; 3-4- вставая, принять И.П.; 5-8- то же с другой ноги.

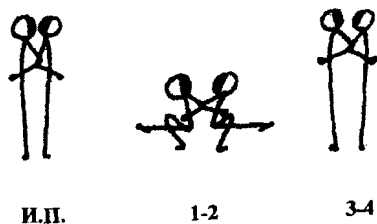
56.



И.П.- "первый"- лежит на спине с согнутыми ногами, руки за головой; "второй"- упор стоя, с опорой на стопы партнера на уровне груди. 1-2- "первый"- разгибает ноги; 3-4- сгибая ноги, принять И.П.



57.



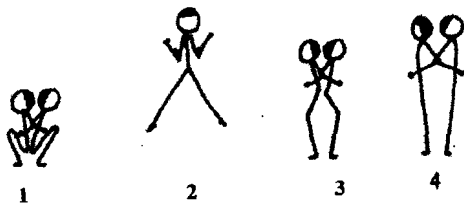
И.П.

1-2

3-4

И.П.- стойка спиной друг к другу сцеплением за локти.  
1-2- присед на левой, правую вперед; 3-4-И.П.;  
5-6-счет 1-2 на правой ноге, левую вперед; 7-8- И.П.

58.



1

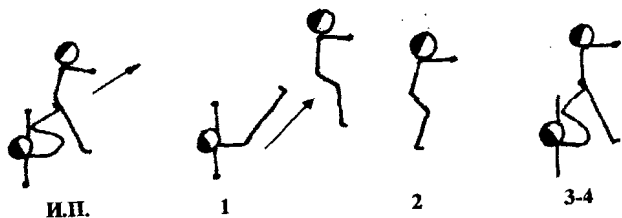
2

3

4

И.П.- то же. 1- присед в сцеплении; 2- прыжок вверх, ноги врозь - широко;  
3- приземление; 4- И.П.

59.



И.П.

1

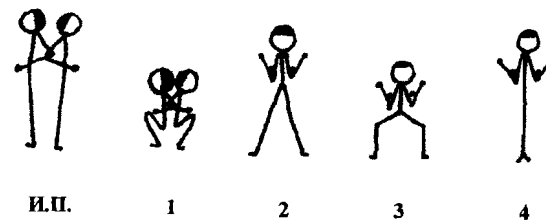
2

3-4

И.П.- "первый"- лежит на спине с согнутыми ногами, руки в стороны;  
1- "первый"- выталкивает партнера вперед вверх;  
2- "второй"- приземляется в положение полуприсед, руки вперед;  
3-4- И.П.

44

60.



И.П.

1

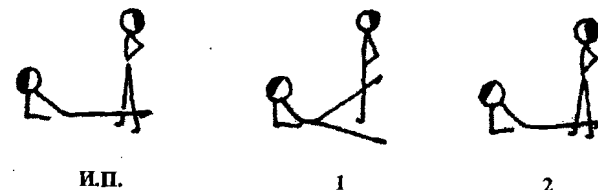
2

3

4

И.П.- стойка спиной друг к другу сцеплением за локти.  
1- присед; 2- прыжок в стойку ноги врозь; 3- присед; 4- прыжок в И.П.

61.



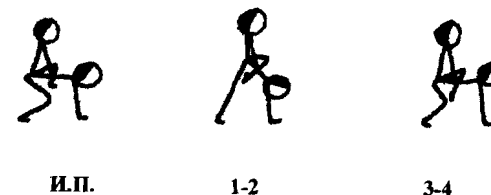
И.П.

1

2

И.П.- "первый"- в упоре лежа сзади на предплечьях; "второй"- в стойке ноги врозь, руки на поясе.  
1- "первый" разводит ноги, "второй" выполняет прыжок в стойку ноги вместе;  
2- "первый" сводит ноги, "второй" выполняет прыжок в стойку ноги врозь. Это упражнение рекомендуется выполнить сначала по разделениям, а затем с постепенным увеличением темпа прыжков; с закрытыми глазами; повернувшись спиной к "первому".

62.



И.П.

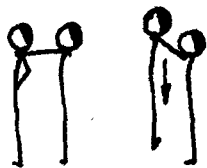
1-2

3-4

И.П.- "первый"- упор присев, спина горизонтально; "второй"- сидит верхом, обхватив ногами тело партнера и держась за него руками.  
1-2-"первый"- разгибает ноги - упор стоя прогнувшись; 3-4- И.П.

45

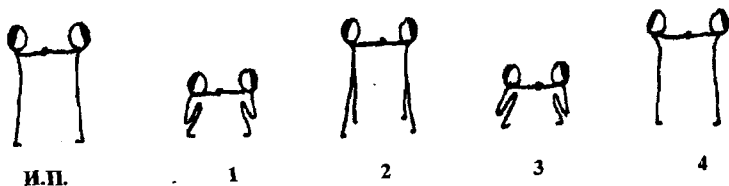
63.



И.П.

И.П.- стоя в затылок друг к другу: "первый"- руки на поясе; "второй"- руки на плечах партнера. "Первый"- выполняет 20-30 прыжков вверх, "второй"- подавливая на плечи "первого", оказывает сильное сопротивление.

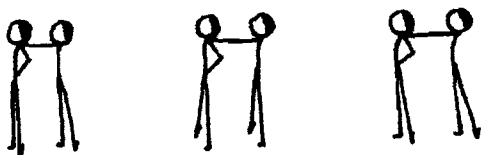
64.



И.П.

И.П.- стойка лицом друг к другу, руки впереди в сцеплении.  
1- присед; 2- прыжок в стойку ноги врозь; 3- прыжок в присед;  
4- разгибая колени - И.П.

65.

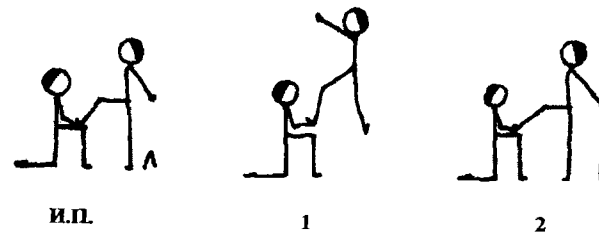


И.П.

И.П.- стоя в затылок друг к другу, на правой ноге, левую в ступню на носок; "первый"- руки на поясе, "второй"- на плечах партнера. На каждый счет прыжки со сменой положения ног.

46

66.



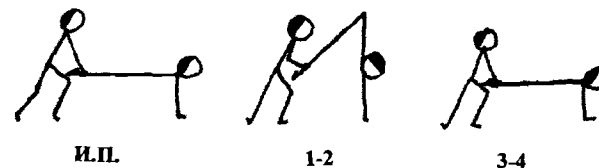
И.П.

1

2

И.П.- "первый"- в стойке на одном колене, ладони под стопой "второго"; "второй"- стойка на левой, правую на ладони партнера, руки назад.  
1 - "второй" наступая на ладони "первого", выполняет прыжок вверх со сменой положения ног;  
2 - И.П.- стойка на правой, левую на ладони партнера, руки назад.

67.



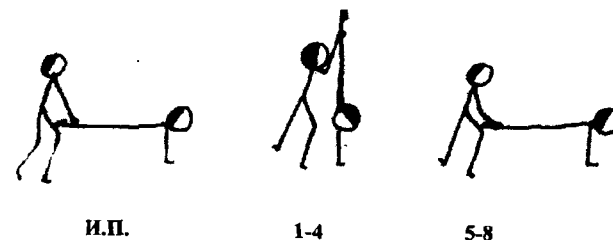
И.П.

1-2

3-4

И.П.- "первый"- упор лежа; "второй"- удерживает ноги партнера.  
1-2- "первый" сгибается в тазобедренных суставах до положения стойки на руках; 3-4- И.П.

68.



И.П.

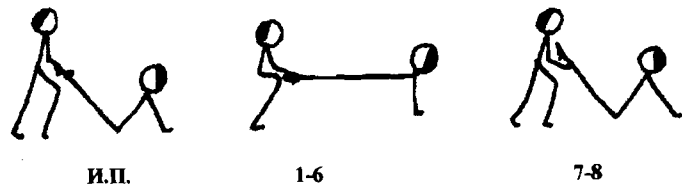
1-4

5-8

И.П.- то же. 1-4- сохраняя прямое положение тела, выполнить стойку на руках; 5-8- медленно принять И.П.

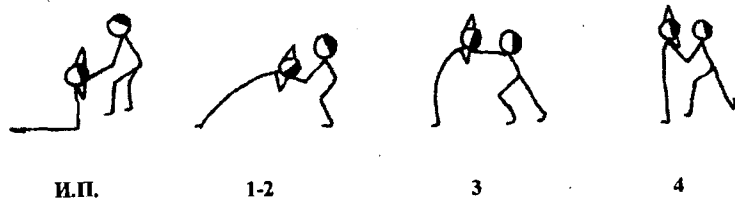
47

69.



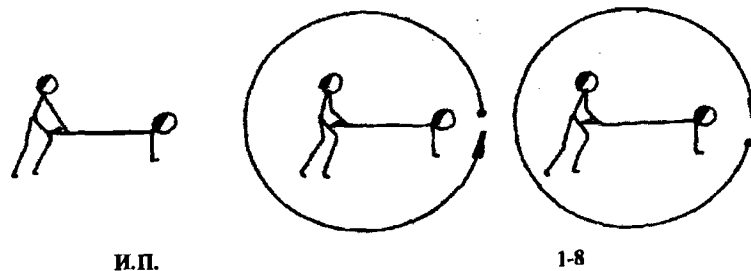
И.П. – “первый”- упор сидя сзади углом; “второй”- удерживает ноги за голеностопные суставы партнера.  
1- упор лежа сзади; 2-6- держать; 7-8- И.П.

70.



И.П. – “первый”- сед руки за голову; “второй”- стойка ноги врозь, хватом за руки партнера. 1-4- “первый”- прогибаясь, встать в положение стойки, руки за головой; 5-8- “второй”- оказывает помощь. То же в обратном порядке.

71.



И.П. – “первый”- упор лежа, ноги в руках партнера.  
1-8- “второй”- передвигаясь против часовой стрелки приставными шагами, выполняет круг; “первый”- переступая руками, сохраняет прямое положение тела. Следующие 8 счетов выполнить по часовой стрелке.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Варварин В.Н. Универсальная целевая комплексная программа по физической культуре для высших учебных заведений: учебное пособие. / Ростовский ИФК - Ростов-на-Дону, 1995. – 152 с.

Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.М. Смолевского.- Изд. 3-е, перераб., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -336 с.

Гимнастика: учебник для институтов физической культуры / под ред. Л.П. Орлова. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – 256 с.

Общеразвивающие и специальные упражнения/ Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР и ЦС физкультурно-спортивного ордена Ленина общества “Динамо”. – М., 1973. – 78 с.

Общеразвивающие и специальные упражнения/ Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР и Всесоюзный совет добровольных спортивных обществ профсоюзов. – М., 1979. – 325 с.

Сидоренко С.П., Сыров С.Л.. Теннис. Силовая подготовка: учебно-методическое пособие. - СПб.: Лениздат, 2005.- 128 с.

Теория и методика физической культуры: учебное пособие / под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. Лесгафта. – СПб., 1999. – 324 с.

## УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

Александр Анатольевич Евгеньев  
Александр Григорьевич Конопелько  
Сергей Павлович Сидоренко

# ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УТЯЖЕЛЕННЫХ МЯЧЕЙ И ПОМОЩИ ПАРТНЕРА

Учебно-методическое пособие

Редактор и технический редактор Л.Я. Титова

Темплан 2008 г., поз. 58

---

Подп. к печати 04.03.08. Формат 60×84/16. Бумага тип. №1.  
Печать офсетная. Объем 3,25 уч.-изд. л.; 3,25 усл. печ.л. Тираж 50 экз.  
Изд. № 58. Цена «С». Заказ 1469

---

Ризограф ГОУВПО Санкт-Петербургского государственного  
технологического университета растительных полимеров,  
198095, СПб., ул. Ивана Черных 4.