

Министерство сельского хозяйства и продовольствия
Республики Беларусь

Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины

Ю. М. Прохоров, Е. И. Мартынова

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА С ФИТБОЛОМ

Учебно-методическое пособие

Витебск
ВГАВМ
2020

УДК 615.825.1
ББК 53.54
О46

Рекомендовано к изданию Советом кафедр социально-гуманитарных наук
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины» от 19 ноября 2019 г. (протокол № 2)

Авторы:

кандидат педагогических наук, доцент *Ю.М. Прохоров*;
старший преподаватель *Е.И. Мартынова*

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры правоведения и
социально-гуманитарных дисциплин УО ФПБ «Международный универ-
ситет «МИТСО» Витебский филиал *П.С. Васильков*;
доцент *О. В. Валько*

Прохоров, Ю. М.

Оздоровительная гимнастика с фитболом: учеб.-метод. пособие / Ю.
О46 М. Прохоров, Е. И. Мартынова. – Витебск : ВГАВМ, 2020. – 36 с.

Пособие написано по одной из актуальных проблем физического воспитания – оздоровление организма и укрепление здоровья. Работа с фитболом: во-первых, требует координационного взаимодействия двигательного, вестибулярного, зрительного, опорного анализаторов и когнитивного сопровождения двигательных действий; во-вторых, укрепляет основные группы мышц, обеспечивает тренировку сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Представленные в пособие комплексы гимнастических упражнений и методические рекомендации могут успешно использоваться студентами и преподавателями, другими социальными группами, как в юношеском, так и в зрелом возрасте. Представленные в пособии фото-материалы, позволяют правильно фиксировать необходимые положения тела.

УДК 615.825.1
ББК 53.54

© УО «Витебская ордена «Знак Почета»

государственная ака-
демия ветеринарной
медицины», 2020

Содержание

Введение	4
1. Общеразвивающие упражнения подготовительной части занятий	6
2. Комплексы гимнастических упражнений с фитболом	7
2.1. Упражнения в положении стоя	7
2.2. Упражнения в положении сидя	7
2.3. Упражнения в положении лежа	8
2.4. Упражнения в положении лежа на гимнастическом коврике	8
3. Подвижные игры и эстафеты с фитболом	9
4. Методические рекомендации по выполнению отдельных гимнастических упражнений	10
5. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, ног и ягодиц	26
6. Дыхательные упражнения	31
7. Примечания	32
8. Заключение	33
Литература	35

ВВЕДЕНИЕ

Фитболы стали использовать с середины 50-х годов XX столетия. Их изготавливают из специального высокопрочного материала - ледрапластика. В случае повреждения фитбола мяч медленно сдувается, и это не грозит травмированием занимающемуся с ним человеку. Фитбол – это большой шар, и работа с ним требует координационного участия двигательного, вестибулярного, зрительного, опорного анализаторов и когнитивного сопровождения.

Гимнастика на больших мячах способствует развитию двигательной координации и выносливости, улучшает осанку, гармонично укрепляет основные группы мышц, обеспечивает тренировку сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Упражнения с большим мячом позволяют направить физическую нагрузку на труднодоступные группы мышц, оказывать тренировочные воздействия на мышцы, которые не задействованы при выполнении других видов упражнений.

Фитбол – в переводе с английского означает мяч, служащий для оздоровительных целей (fit - оздоровление, ball – мяч). В оздоровительных целях используются форма, цвет, упругость фитбола. К примеру, различные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека: - теплые цвета: красный, оранжевый, - усиливают возбуждение ЦНС, улучшают память, придают бодрость и энергию, укрепляют зрение, борются с бессонницей; - холодные цвета: синий, фиолетовый, - обладают седативным влиянием на ЦНС, в связи с чем, снижается частота сердцебиения, артериальное давление, частота дыхания; - желтый и зеленый - способствуют проявлению выносливости.

Гимнастика с фитболом — это программа, которая включает в себя выполнение обычных гимнастических упражнений стоя, сидя, лежа, со специальным мячом. Данная разновидность упражнений относится к оздоровительной гимнастике, так как она является более щадящей для позвоночника и поясницы. Корректирующие воздействия оказываются на талию и живот, ягодицы и бедра, улучшая самочувствие, позволяют формировать модельную фигуру, положительно влияя на настроение занимающихся.

Она не только укрепляет мышцы и сжигает жир, но и обладает ярко выраженным лечебным эффектом. Создаваемая мячом вибрация оказывает обезболивающее действие, благотворно влияет на работу желудка, печени и почек, помогает снять стресс с позвоночника и предотвратить возникновение болей в спине.

Непрерывная вибрация, покачивание на мяче действуют на нервную систему успокаивающе, а прерывистая вибрация: вставание с мяча, подскоки, – возбуждающе. Вибрация обладает и обезболивающим действием, активизирует регенеративные процессы, увеличивает сократительную способность мышц, усиливает перистальтику кишечника, улучшает функции желудка, печени. Доказано, что волны, возникающие при колебаниях мяча, передаются по всему позвоночнику до головного мозга. Неоспоримо и огромное эмоциональное воз-

действие мячей на организм. Большой, легкий мяч создает веселую атмосферу, когда вы пружините и подпрыгиваете на нем, подбрасываете и ловите его.

Фитбол отлично тренирует сердце, дыхательную систему и вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы, развивает координацию движений и делает занятия эмоциональными и яркими. Оздоровительно-лечебные тренировки с фитболом рекомендуются при деформациях опорно-двигательного аппарата: различных видах нарушения осанки, продольном и поперечном плоскостопии, сколиозе и других.

Структурно занятия фитбол-гимнастикой, как и организация традиционных учебно-тренировочных занятий, подразделяется на 3 части: *подготовительную, основную и заключительную*. В *подготовительной части* занятий решаются задачи «эмоциональной настроенности» и подготовки организма к выполнению заданий основной части занятия. Как правило, разминка проводится с музыкальным сопровождением. По продолжительности она длится 12-15 мин. и включает гимнастические упражнения для всех групп мышц. Содержание подготовительной части занятия реализуется в соответствии с методикой проведения разминки, начиная с поворотов, наклонов, круговых вращений головы, упражнений для верхних конечностей и плечевого пояса, туловища и заканчивая упражнениями для мышц и суставов нижних конечностей. Упражнения разминки могут выполняться стоя на месте или в движении, с мячом или другими гимнастическими предметами.

В *основной части* занятий оказывается максимальная физическая нагрузка на организм занимающихся, которая может иметь не только оздоровительный, но и тренировочный эффект. Она дозируется с учетом уровня физического развития и индивидуальных особенностей занимающихся.

Заключительная часть может включать и подвижные игры с фитболом, и дыхательные упражнения, которые выполняются стоя, сидя или лежа. Ее содержание способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма, снятию психофизической нагрузки и нормализации работы систем жизнеобеспечения, в первую очередь, дыхательной и сердечно-сосудистой. В целом заключительная часть занятия направлена на возвращение организма к исходному состоянию, т.е. до начала занятий.

1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЙ

Упражнение 1. И.П. – основная стойка (О.С.). На счет 1-2 - руки через стороны вверх, - глубокий вдох; 3-4 - руки вперед-вниз, - выдох.

Упражнение 2. И.П. – О.С. На счет 1-2 - наклоны головой вправо-влево; 3-4 - вперед-назад; 5-6 – круговые вращения головы вправо; 7-8 - круговые вращения влево.

Упражнение 3. И.П. – О.С. На счет 1-8 - поочередно поднимаем руки на пояс, на плечи, вверх, два хлопка прямыми руками над головой. 8-16 - то же вниз поочередно в обратном порядке: плечи, пояс, вниз, два хлопка внизу о бедра («Лестница»).

Упражнение 4. И.П. – О.С. На счет 1-4 – круговые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, вперед; 5-8 – тоже назад.

Упражнение 5. И.П. – О.С., руки согнуты в локтевых суставах, за голову. На счет 1-2-3 пружинистые повороты туловища направо; 4 – исходное положение, 5-7 тоже налево; 8 – исходное положение.

Упражнение 6. И.П. – широкая стойка, руки на пояс. На счет 1-4 – круговые вращения в тазобедренном суставе вправо с увеличением амплитуды движений; 5-8 – тоже влево.

Упражнение 7. И.П. - широкая стойка, наклон туловища вперед, руки в стороны. На счет 1 - поворачивая туловище вправо, пальцами левой руки коснуться носка правой ноги, левая рука с разворотом туловища поднимается вверх. На счет 2 – пальцами правой руки коснуться носка левой ноги. Туловище поворачиваем влево, левая рука, через сторону, поднимается вверх. Руки прямые («Мельница»).

Упражнение 8. И.П. - О.С., руки на пояс. На счет 1- выпад левой ногой вперед, руки в сторону; 2 – И.П.; 3 – выпад правой ногой вперед, руки в сторону; 4 – И.П.; 5 – выпад правой ногой в сторону, поворот туловища вправо, руки в сторону; 6 - И.П.; 7 – выпад левой ногой в сторону, поворот туловища влево, руки в сторону; 8 – И.П.; 9-12 – тоже назад; 13-16 – тоже в стороны.

Упражнение 9. И.П. - О.С. На счет 1-2-3 – пружинистые наклоны вперед, с постепенным увеличением «глубины» наклона; 4 – И.П.; 5-6-7 – прогибаясь назад достать пальцами пяточки ног; 8 - И.П.

Упражнение 10. И.П. – О.С. На счет 1 – упор присев; 2 – прыжком в упор лежа; 3 – мах правой ногой вверх, прогнуться в пояснице; 4 - мах левой ногой вверх, прогнуться в пояснице; 5 – выпрямляя руки в упоре лежа выполняем прогиб в пояснице; 6 - удерживаем положение прогиба; 7- упор присев; 8 – О.С. (И.П.).

Упражнение 11. И.П. – О.С. На счет 1 – упор присев; 2- прыжок вверх, хлопок руками над головой; 3-4 – тоже самое, что на счет 1, 2.

Упражнение 12. И.П. – О.С. Ходьба на месте.

2. КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛОМ

Комплекс гимнастических упражнений основной частью занятия предполагает выполнение тематических заданий с мячом – фитболом в положениях стоя и сидя, лежа на мяче (на спине или животе) или на гимнастическом коврике (на спине или животе).

2.1. Упражнения в положении стоя

2.1.1. И.П. - О.С. На счет 1, 2 - поднимаем руки с мячом вперед-вверх, руки прямые. - Вдох. - 3, 4 - опускаем руки вниз – И.П. - Выдох

2.1.2. И.П. – Широкая стойка. На счет 1 - поднимаем руки с мячом перед собой на уровень груди, - вдох; 2 - поворот туловища вправо; - вдох; 3 поворот туловища влево; 4 – опускаем руки - И.П. - выдох; 5–8 – то же с поворотом туловища вправо.

2.1.3. И. П. – Широкая стойка Руки внизу, держат мяч, прямые. На счет 1, 2 - поднимаем мяч максимально вверх-вправо – вдох. 3, 4 - опускаем руки с мячом сверху справа вниз с переводом мяча вверх-влево, - выдох.

2.1.4. И. П. – Широкая стойка. На счет 1-4 – 4 круговые движения прямыми руками с мячом перед собой вправо; 5-8 – то же влево.

2.1.5. И. П. - О. С. На счет 1 - поднимание мяча согнутыми руками перед грудью; 2 – выпрямляем руки перед собой, удерживая мяч на уровне груди; 3 – мяч над головой, руки прямые; 4 – сгибая руки в локтевых суставах, опускаем мяч за голову; 5 - выпрямляя руки, поднимаем мяч вверх, над головой; 6 – опускаем руки с мячом вниз; 7 – наклон вперед, мяч держим в руках; 8 – И.П.

2.1.6. И. П. – Ноги вместе, руки прямые, держат мяч над головой. Ходьба с мячом над головой: на носках, пружинистым шагом, спиной вперед, по кругу, змейкой и др. увеличивая, или уменьшая темп. Дыхание глубокое, руки держим сверху, прямые.

2.1.7. Отбивание мяча рукой от пола (одной, двумя, поочередно) на месте и в движении.

2.1.8. Бросание или катание мяча и его ловля: вверх или друг другу в парах или в тройках.

2.1.9. Удержание равновесия, стоя одной ногой на полу, вторая – на мяче, руки в стороны – руки и ноги прямые.

2.1.10. Стоя на одной ноге на полу, вторая – на мяче. Руки в стороны. Катание мяча ногой вперед-назад и (или) вправо-влево.

2.1.11. И.П. тоже, что и в предыдущем упражнении. Руки прямые, внизу. Выполнить приседания, поднимая руки в стороны.

2.1.12. И.П.- Широкая стойка (ноги на ширине плеч), наклон вперед, ладони касаются мяча. Прокатываем мяч вперед и назад, как можно дальше, не отрывая ноги от пола - колени прямые.

2.2. Упражнения в положении сидя

И.П. Сидя на мяче:

2.2.1. - проходим как можно дальше вперед-назад, вправо-влево. - Спина

прямая, ягодичы от мяча не отрывает;

2.2.2.- прыжки: -как можно выше, отрываясь от пола; - вокруг себя, постепенно переставляя ноги и двигаясь по кругу; - вперед, назад как можно дальше;

2.2.3. - перекаты с носочков на пятки - руки в стороны;

2.2.4. - отрываетноги от пола и удерживаем равновесие как можно дольше, руки в стороны.

2.2.5. - не отрывая ягодичы, проходим вперед, постепенно опуская спину, ложимся на мяч и удерживаем равновесие - руки в стороны. Затем, возвращаемся в исходное положение, постепенно поднимаясь, за счет ходьбы назад в исходное положение.

2.3. Упражнения в положении лежа

И.П. Лежа на мяче:

2.3.1. Спинной, упираясь прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживаем

данное положение на 10-15 секунд. Следим за глубоким дыханием. Тело не напрягаем.

2.3.2. Спинной, упираемся прямыми ногами в пол, руки в стороны. Сгибая и разгибая ноги, выполняем перекаты мяча вперед-назад.

2.3.3. Спинной, оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат на мяче назад, руками коснуться пола за головой. Затем, отталкиваясь от пола руками, вернуться в исходное положение. При необходимости выполняется страховка - поддержка за талию.

2.3.4. Животом, руками упираемся в пол, туловище параллельно полу, ноги прямые не касаются пола - удерживаем равновесие 10-15 секунд.

2.3.5. И.П. тоже. Сгибаем и выпрямляем ноги в коленях, прокатывая мяч от бедер до голеностопного сустава и обратно.

2.3.6. И.П. Стойка на коленях, мяч перед собой. Выполняем перекат на мяче вперед на прямые руки, после чего возвращаемся обратно в положение стойка на коленях.

2.4. Упражнения в положении лежа на гимнастическом коврике

И.П. Лежа на гимнастическом коврике:

2.4.1. На спине, мяч под ногами. Выполняем прокатывание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.

2.4.2. На спине, мяч под ногами, руки прямые, лежат на коврике. Поднимаем и опускаем ноги поочередно, одновременно - ноги прямые, дыхание глубокое.

2.4.3. И.П. тоже. Выполняем поднятие и опускание таза.

2.4.4. На животе руки впереди, держат мяч сверху. Выполняем поднятие и опускание туловища как можно выше. В верхней точке (наверху) удерживаем положение туловища 3-5 секунд.

2.4.5. На животе, ноги прямые. Руки прямые, вперед, держат мяч сбоку. Напрягая ноги и прогибая спину, поднимаем мяч вверх, как можно выше. По возможности, удерживаем позу 3-5 секунд.

3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С ФИТБОЛОМ

При организации учебно-тренировочных занятий с фитболом используют игры, в которых возможны передачи мяча друг другу, попадания в цель, отбивание от пола и другие варианты. К примеру, допустимы следующие игры и эстафеты:

1. Садимся на фитболы друг за другом, где первый исполняет роль «машиниста» и «везет» всех остальных игроков по залу в разных направлениях. Игроки, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками и ногами (Игра «Поезд»).

2. Занимающиеся садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ноги гусеницы, которая лежит на спине. Первый участник в руках держит фитболи, прогнувшись назад, передает мяч следующему игроку, сидящему сзади. Когда мяч дойдет до последнего игрока, он передает его обратно («Сороконожка»).

3. Фитболы лежат по кругу, но на один меньше, чем количество игроков. Под веселую мелодию игроки ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, игроки быстро занимают место на фитболе (садятся на мяч). Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается. Так происходит до тех пор, пока не останется один игрок победитель («Самый ловкий»).

4. Игроки делятся на две команды и становятся в колонну друг за другом. На игровой площадке располагаются кегли (конусы). По команде игроки, катая мяч руками, обводят кегли зигзагом (вокруг). Побеждает команда, показавшая меньшее время, затраченное на выполнение задания («Слалом»).

5. Игроки делятся на две команды и рассчитываются на первый, второй. Первые игроки размещаются с правой стороны площадки, а вторые – с левой – друг напротив друга. По команде первые номера выполняют бег с мячом в руках и передают его игроку своей команды, стоящему, напротив. Игрок, получивший мяч, выполняет бег с мячом в руках, но спиной вперед. Побеждает команда, игроки которой раньше закончат выполнение задания («Самые быстрые»). И другие.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ОТДЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ



И.П. – сед на пятках, руки с мячом вверх.

1- стать на колени, прогнуться с мячом назад;

2- И.П.



Методические указания:

голову назад не запрокидывать, дыхание не задерживать, повторить упражнение 6-8 раз.



И.П. – стойка на правом колене, левая нога в сторону, правая рука на мяче, согнутая в локте, левая рука на пояс.

1 - мах левой ногой в сторону;

2 - И.П.

То же самое повторить на другую ногу.



Методические указания:

спина прямая, ногу в коленном суставе не сгибать, дыхание не задерживать, повторить упражнение 8-10 раз в каждую сторону.



И.П. – сид на левую ногу, правая нога в сторону, левым боком лечь на мяч, левая рука на мяче сверху, согнутая в локте, правую руку отвести в сторону.

1 - мах правой ногой вверх – в сторону;

2 - И.П.

То же самое повторить на другую ногу.



Методические указания:

спина прямая, ногу поднять как можно выше и в коленном суставе не сгибать, руку отвести точно в сторону, дыхание не задерживать, повторить упражнение 8-10 раз в каждую сторону.



И.П. – лицом к мячу стойка на левом колене, правая нога назад на носок, грудь на мяче, руки вниз – в стороны.

1 - мах правой ногой назад – вверх;

2 - И.П.

То же самое повторить на другую ногу.



Методические указания:

подбородок поднять, голову вниз не опускать, спина прямая, ногу в коленном суставе не сгибать, дыхание не задерживать, повторить упражнение 10-15 раз на каждую ногу.



И.П. - руки на ширине плеч в упоре на полу, ноги вместе, мяч на уровне живота и бедер.

1- ноги врозь;

2 – И.П.



Методические указания:

ладони находятся на уровне плечевых суставов, ноги прямые, колени не сгибать, дыхание не задерживать, повторить упражнение 6-8 раз.



И.П. – сед ноги врозь, мяч между ног, руки прямые сверху на мяче.

1 – отклониться спиной назад, ноги поднять вверх, руки на мяче;

2 – И.П.



Методические указания:

при наклоне спина прямая, голову назад не запрокидывать, пятки оторвать от пола, руки в локтях не сгибать, дыхание не задерживать, повторить упражнение 8-10 раз.



И.П. – сед ноги врозь,
руки сверху на мяче.

1 – широко развести
ноги в стороны, не
касаться мяча;

2 – И.П.



Методические указания:

В И.П. стопы не касаются пола, ноги прижаты к мячу, спина прямая, при разведении ног в стороны колени не сгибать, руки прямые, дыхание не задерживать, повторить упражнение 8-10 раз.



И.П. – сед, руки упор сзади, правая нога сверху на мяче, левая на полу.

1 – левую ногу поднять вверх;

2 – И.П.



Методические указания:

спина прямая, ноги в коленных суставах не сгибать, дыхание не задерживать, повторить упражнение 10-15 раз на каждую ногу.



И.П. – сед, руки упор сзади, ноги на мяче сверху.

1–7 - пружинистые покачивания правой рукой к левому носку;

8 – И.П.

Тоже к другой ноге.



Методические указания:

спина прямая, ноги в коленных суставах не сгибать, дыхание не задерживать, повторить упражнение 4-6 раз к каждой ноге.



И.П. – лечь на спину, руки вдоль туловища, стопами зажать мяч и поднять ноги вверх.

1 – опустить ноги с мячом вниз;

2 – И.П.



Методические указания:

голову и плечи от пола не отрывать, прямые ноги опускать как можно ниже и в коленных суставах не сгибать, дыхание не задерживать, повторить упражнение 8-10 раз.



И.П. – лечь на спину, ноги прямые, руки с мячом поднять вверх.

1 – поднять правую ногу вверх, носком коснуться мяча;

2 – И.П.

3-4 – тоже на другую ногу.



Методические указания:

голову, плечи и поясницу от пола не отрывать, ноги в коленном суставе не сгибать, дыхание не задерживать, повторить упражнение 8-10 раз на каждую ногу.



И.П. – лечь на спину, ноги согнуть в коленях, стопы поставить на ширине плеч, руки прямые с мячом за головой.

1 – оторвать голову и плечи от пола и потянуться мячом вперед-вверх;

2 – И.П.



Методические указания:

голову назад не запрокидывать, спина прямая, дыхание не задерживать, упражнение повторить 8-10 раз.



И.П. – лечь на спину, руки за головой, локти в стороны, стопами зажать мяч и поднять ноги вверх.

1 – приподнять голову и плечи от пола;

2 – И.П.



Методические указания:

локти точно в стороны, на затылок руками не давить, подбородок к груди, голову назад не запрокидывать, ноги прямые, дыхание не задерживать, повторить упражнение 10-15 раз.



И.П. – лечь на спину, ноги согнуть в коленях и положить на мяче, руки за головой.

1 – оторвать правый локоть и плечо от пола, выполнить скручивание влево;

2 – И.П.

3-4 – тоже в другую сторону.



Методические указания:

пятки, икроножные мышцы и задняя поверхность бедер касаются мяча, поясница прижата к полу, локтем тянуться к противоположному колену, дыхание не задерживать, повторить упражнение 10-15 раз в каждую сторону.



И.П. – лечь на живот, ноги вместе, руки сверху на мяче.

1 – поднять правую ногу вверх, прогнуться;

2 – И.П.



Методические указания:

ногу поднять как можно выше, в коленных суставах не сгибать, дыхание не задерживать, повторить упражнение на каждую ногу 8-10 раз.



И.П. – лечь на живот, ноги врозь, руки сверху на мяче.

1 – согнуть ноги в коленях, прогнуться;
2 – И.П.



Методические указания:

руки прямые, дыхание не задерживать, повторить упражнение 8-10 раз.



И.П. – лечь на живот, ноги согнуть в коленях, мяч положить на ягодицы, руки за головой.

1 – оторвать плечи, грудь и локти от пола, прогнуться;

2 – И.П.



Методические указания:

пятки и икроножные мышцы прижаты к мячу, локти точно в стороны, голову поднять, взгляд направлен вперед-вниз, дыхание не задерживать, повторить упражнение 8-10 раз.



И.П. – руки за головой, локти в стороны, ноги в упоре на полу, согнутые в коленях, мяч под поясницей.

1- выполнить подъем верхней части туловища вперед вверх, приподняв голову, шею и плечи. Задержаться в этом положении на 2-3 секунды,
2- медленно вернуться в И. П.



Методические указания:

кисти между собой не сцеплять, голову назад не запрокидывать, расстояние между стопами чуть шире плеч, дыхание не задерживать, повторить упражнение 15-20 раз.



Упражнение на растягивание мышц живота и спины И.П. – лечь поясницей, лопатками и головой на мяч, руки запрокинуть назад, пальцами коснуться пола.

Методические указания:
таз, спина и голова должны касаться мяча, ноги не сгибать в коленных суставах, руки прямые, расслабить поясницу и мышцы живота, дыхание не задерживать, оставаться в исходном положении 1 минуту.

5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА, СПИНЫ, НОГ И ЯГОДИЦ

Упражнение 1. *Поднимание туловища.* И.П. - Сидя на фитболе. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти расположены за головой, на затылке. Ноги стоят на полу, согнуты в коленях, расстояние между стопами немного шире плеч. Переступая ногами вперед, переводим мяч в область верхние части ягодиц и поясницы.

Содержание упражнения. Делаем глубокий вдох и, напрягая мышцы тазового дна, то есть те мышцы, с помощью которых мы производим мочеиспускание, и мышцы пресса выполняем подъем верхней части туловища вперед-вверх как можно выше - выдох. Фиксируем положения 2-3 секунды. Затем, вдыхая воздух, медленно возвращаемся в исходное положение.



Упражнение эффективно развивает верхнюю часть брюшного пресса. И, чем ниже вы опустите корпус, тем более эффективно будут формироваться мышцы пресса.

Упражнения 2. *Поднимание туловища с отягощением.* И.П. То же, что описано выше. Когда вы без труда можете выполнять подъем корпуса (упражнение 1) по 15-20 повторов и несколько подходов, а при регулярных занятиях и по мере укрепления мышц такой момент обязательно наступит, для дальнейшего совершенствования, следует использовать отягощение. Например, утяжеленный мяч или гантель весом от 1 до 3 кг.

Содержание упражнения. Поднимите отягощение над головой так, чтобы руки были рядом с ушами – вдох. Напрягая мышцы пресса и не меняя положение рук, поднимаем голову, шею, плечи и корпус вперед-вверх. Положение фиксируем на 2-3 секунды. Затем медленно возвращаемся в исходное положение. Чтобы нагрузка на пресс была максимальной, необходимо мяч и руки держать над головой, регламентируя количества повторений и подходов.



Упражнение 3. Мост на фитболе. И.П. Сидя на мяче, который находится вплотную у стены. Переступая ногами вперед, пока ягодицы и спина будут опираться на мяч, ноги выпрямляем - опора на пятки.

Содержание упражнения. Опираясь на пятки, напрягаем пресс и поднимаем бедра вверх, прогибаясь в пояснице. Руки разводим в стороны так, чтобы пальцы коснулись пола - медленный глубокий вдох. Фиксируем это положение на 3-5 секунд. Затем медленно возвращаемся в исходное положение. Также задержитесь на три счета. Рекомендуем выполнять упражнение по 3 сета из 15-20 повторений.



Упражнение эффективно укрепляет все мышцы брюшного пресса, а также нижнего и среднего отделов спины, ягодицы и внутреннюю и внешнюю поверхность бедра.

Упражнение 4. Обратный мост на фитнес-мяче. И.П. Лежа на поверхности (гимнастический коврик, пол), руки выпрямлены в стороны, ладони направлены вниз и прижаты к полу. Ноги прямые, расположены на фитнес-мяче сверху, стопы натянуты на себя, пятки и икры опираются на мяч.

Содержание упражнения. Напрягая мышцы брюшного пресса, поднимаем ягодицы вверх, как можно выше. Положение фиксируем на 3-5 сек. и медленно возвращаемся в исходное положение.



Упражнение эффективно укрепляет все мышцы брюшного пресса, а также нижнего и среднего отделов спины, ягодицы и внутреннюю и внешнюю поверхность бедра.

Упражнение 5. *Скручивания на мяче.* И.П. Лежа спиной на мяче, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу параллельно друг другу. Правая рука на затылке, левая расположена на мяче сбоку.

Содержание упражнения. Делаем вдох и, напрягая мышцы нижних конечностей, ягодиц и брюшного пресса, поднимем верхнюю часть корпуса вперед-вверх с поворотом туловища вправо. Выдох. Затем, медленно возвращаемся в исходное положение. То же повторяем, меняя положение рук в другую сторону.



Упражнение эффективно укрепляет косые мышцы брюшного пресса.

Упражнение 6. *Прогиб туловища.* И.П. Лежа спиной на гимнастическом коврике. Ноги прямые, пятки и икры опираются на мяч сверху. Руки прямые в стороны, ладони направлены вниз и прижаты к полу.

Содержание упражнения. Опираясь пятками на мяч, напрягая мышцы брюшного пресса, ног и ягодиц, поднимем туловище вверх, как можно выше, отрывая ягодицы от пола. Фиксируем это положение на 3-5 секунд, при этом задерживаем дыхание и затем медленно возвращаемся в исходное положение - выдох.



Упражнение эффективно для мышц ног, ягодиц, брюшного пресса, спины.

Упражнение 7. *Сгибание ног на фитнес-мяче.* И.П. То же, что и в упражнении 4.

Содержание упражнения. Поднимите таз и, сгибая колени, подкатите мяч к себе. Не опуская таз на поверхность, откатите мяч обратно. Это и будет одним повтором. Подкатывайте мяч, опираясь на него только пятками.



Упражнение эффективно укрепляет все мышцы брюшного пресса, а также ягодицы и мышцы ног.

Упражнение 8. *Подъем бедер на фитнес-мяче.* И.П. то же, что описано в четвертом упражнении.

Содержание упражнения. Поднимите таз и подкатите мяч к себе. В данном упражнении опирайтесь о мяч носками стоп. Поднимите таз как можно выше и опустите, удерживая его на весу, не касаясь поверхности (пола).



Упражнение эффективно укрепляет все мышцы брюшного пресса, а также ягодицы и мышцы ног.

Упражнение 9. *Поднимание фитнес-мяча ногами.* И.П. Лежа на поверхности, руки расположены вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, стопы и икры, бедра и ягодицы расположены сверху мяча, соприкасаются с ним.

Содержание упражнения. Напрягая пресс и прижимая поясницу к поверхности, подтяните колени к груди, приподнимая таз и удерживая мяч ногами, в течение 3–5 сек. После чего вернитесь в исходное положение.



Упражнение эффективно укрепляет нижнюю часть брюшного пресса.

Упражнение 10. *Сгибание коленей к груди.* И.П. Упор лежа, как при отжимании, но ноги находятся на мяче сверху, стопы опираются на мяч.

Содержание упражнения. Удерживая спину прямо, подтягиваем колени к груди, перекачивая мяч вперед. Положение фиксируем на несколько секунд, дополнительно напрягая мышцы живота. Затем, выпрямляя ноги, возвращаемся в исходное положение. Мяч при этом откатывается в исходную точку.



Упражнение эффективно укрепляет мышцы нижней части брюшного пресса.

6. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В процессе выполнения упражнений оздоровительной гимнастики на фитболе дышите глубоко и спокойно, используя носовое и ротовое дыхание.

Упражнение 1. И. П. Стоя(сидя, лежа). Сделать медленный вдох через нос, пауза (10-20 секунд, по возможности), затем плавный выдох через нос. Выполнять упражнение лучше с закрытыми глазами.

Упражнение 2. И. П. Стоя(сидя), туловище выпрямлено, но не напряжено. Закрываем одну ноздрю указательным пальцем. Другой ноздрей делаем глубокий продолжительный вдох. Закрываем указательным пальцем вторую ноздрю, освобождая первую и через нее - делаем спокойный продолжительный выдох.

Упражнение 3. И. П. Лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Делаем медленный плавный вдох, без каких-либо усилий имедленно надувая живот, который поднимается вверх и раздувается, как «воздушный шар». Выдерживаем паузу 3-5 секунд, задерживая дыхание. Затем делаем продолжительный, плавный выдох, медленно втягивая живот – «воздушный шар сдувается».

Упражнение 4. И. П. Стоя (сидя, лежа). Сделать продолжительный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать распирающее движение грудной клетки. Задерживаем дыхание на 3 -5 сек. Затем делаем выдох через приоткрытый рот, при этом грудная клетка вновь медленно зажимается. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными.

Упражнение 5. И. П. Стоя и прижавшись к стене пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Руки прямые, опущены вниз вдоль туловища. Глаза закрыты. Выполняем глубокий вдох с постепенным заполнением воздухом живота, грудной клетки, гортани и носоглотки. При заполнении всей дыхательной системы задерживаем дыхание (пауза) на 3-5 сек. Далее делаем выдох в обратном порядке, сжимая грудную клетку и живот.

Упражнение 6. И. П. то же, что и в предыдущем упражнении, только положение рук вверх – локтевые суставы и кисти касаются стены. Выполнение

упражнения идентично выполнению, описанному в упражнении пять.

Упражнение 7. И. П. Лежа(сидя, стоя). Тело расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку. Задержать дыхание на 3-5 секунд. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами – губы трубочкой («Порывы ветра»).

Упражнение 8. И.П. Стоя на месте или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 сек. Выдыхая воздух, растягивая губы в улыбку, произносить звук «с». При этом скрещиваем руки перед собой и обнимая себя за плечи и втягивая в себя живот.

Все дыхательные упражнения выполняются с повторением 4-6 раз при самоконтроле за самочувствием.

7. ПРИМЕЧАНИЯ

1. Упражнения на фитболе должны выполняться регулярно. Важно понимать, что одноразовые занятия или выполнение отдельно взятого упражнения малоэффективны и даже бесполезны. Должны использоваться комплексный и системный подходы. Учитываться возрастные, физиологические и физические особенности занимающегося. Тренировочные занятия должны поднимать настроение, укреплять здоровье и быть в радость.

2. Физическая нагрузка должна быть оптимальной. Следует помнить, что мышечная боль свидетельствует о развитии мышц, чего нельзя сказать о функциональных нарушениях, при которых занятия должны быть прекращены, с целью проведения консультаций у специалистов и медицинских работников, имеющих соответствующую квалификацию.

3. Наиболее эффективным, как в плане спортивной тренировки, так и оздоровительной гимнастики с использованием фитбола, зарекомендовал себя метод повторных усилий. Его содержание базируется на количестве повторений одного и того же упражнения. Рекомендуется выполнять одно и тоже упражнение многократно (12-20 раз), используя несколько подходов (3-5).

4. В процессе выполнения упражнений необходимо: - обеспечивать спокойное и глубокое дыхание, делая вдох в исходном положении, а выдох – при выполнении упражнения; - контролировать работу сердечно-сосудистой системы, где порог аэробной нагрузки – 140-150 сердечных сокращений в минуту (частота пульса); - следить за общим состоянием и уровнем работоспособности организма в целом.

8. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Оздоровительная гимнастика на фитболе предполагает, как правило, аэробный режим нагрузки, когда упражнения выполняются в спокойном темпе и обменные процессы в организме реализуются в полном объеме при отсутствии кислородного долга – фитбол-аэробика. Фитбол-аэробика уникальна тем, что в ней практически отсутствует ударная нагрузка на нижние конечности и позвоночник. Заниматься фитбол-аэробикой могут люди, страдающие заболеваниями суставов (ревматизм), избыточным весом, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и других внутренних органов человека.

Не все упражнения и игры, приведенные выше, обязательно должны быть использованы во время одного занятия. Рекомендуются тренировки делать разнообразными, включая в них, то одни, то другие упражнения. Силовые и статодинамические упражнения, упражнения на растяжку, на координацию и удержание равновесия вносят разнообразие в занятия физическими упражнениями.

Тренировочный эффект занятий с фитболом, зависит от возможностей организма занимающегося. Увеличивая темп и количество повторений, можно добиться тренировочной нагрузки и рассматривать занятия как фитбол-гимнастику спортивной направленности. На занятиях фитбол-гимнастикой и фитбол-аэробикой рекомендуется использовать дополнительный спортивный инвентарь и средства, такие как гантели, мячи, гимнастические палки, что также поможет разнообразить занятие и помогает решать дополнительные задачи. Однако необходимо постоянно следить за нагрузкой, учитывать возрастные и индивидуальные особенности занимающихся, за правильным положением тела и техникой выполнения упражнений, что позволяет исключить факторы травматизма.

Занятия с мячом для фитнеса (фитболом) очень рекомендованы беременным женщинам, людям пожилого возраста и детям, при этом, наличие варикозного расширения вен не является противопоказанием для занятий с фитболом. Оздоровительная гимнастика с фитболом способствует нормализации работы нервной системы, стимулируя нервно-психическое развитие анализаторных систем человека; формирует навыки правильной осанки, укрепляя мышцы опорно-двигательного аппарата. Она способствует адаптации организма к физической нагрузке и развитию мелкой моторики. Иными словами, тренироваться с фитболом могут даже те категории людей, которым противопоказаны занятия любыми другими видами спорта.

Главное в оздоровительной гимнастике с фитболом – это положительные эмоции, радость и удовольствие от занятий. Тренировки с фитболом – это сочетание приятного проведения времени и полезной нагрузки. Начинать следует с более простых упражнений, при небольшом количестве повторений. По мере освоения упражнений и адаптации организма переходить к более сложным, постепенно повышая физическую нагрузку. Специалистами оздоровительной физической культуры установлено, что во время тренировки на фитнес-мяче сгорает больше калорий, чем при простой силовой тренировке. Занятие может

быть направлено на развитие как одного, так и нескольких физических качеств, наповышение общего уровня работоспособности.

Таким образом, фитбол-аэробика и фитбол-гимнастика спортивной направленности, несмотря на разный режим физической нагрузки, оказывают позитивные воздействия на организм занимающегося в целом, улучшают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, кровоснабжение позвоночника, суставов и внутренних органов, тем самым позволяют человеку избегать венозного застоя; развивают двигательные качества, улучшают координацию движений, настроение, повышая работоспособность организма. Главное в оздоровительной гимнастике с фитболом – это положительные эмоции, радость и удовольствие от занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов высших и средних специальных учебных заведений физической культуры / М. П. Ивлев [и др.]; под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадем-Пресс, 2002. – 304 с.
2. Бурдыгина, Е.В. Методика занятий оздоровительной аэробики для реабилитации здоровья студенток с нарушением функций позвоночника: автореф.дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Бурдыгина. – Волгоград, 2003. – 23 с.
3. Вялкина, Т.Г. Физическое воспитание студенток вузов на основе дифференцированного применения комплексов ритмической гимнастики в сочетании с оздоровительными технологиями: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. Г. Вялкина. – М., 2002. – 22 с.
4. Дегтярева, Е.И. Новые виды и формы физической активности среди женщин зарубежных стран и в России: дис. ...канд. пед. наук / Е. И. Дегтярева. – М., 1998 – 156 с.
5. Иванова, О.А. Формула красоты / О. А. Иванова. – М.: Советский спорт, 1990. – 47 с.
6. Иванова, О.А. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех / О. А. Иванова, Л. М. Дикаревич // Здоровье. – 1993. – №1. – С. 42–43.
7. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методики оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. – М. : Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2001. – С. 61.
8. Кряж, В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика / В. Н. Кряж, Э. В. Витошкина, Н. А. Боровская. – Минск: Полымя, 1987. – 175 с.
9. Кудра, Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни :учебное пособие / Т. А. Кудра. – Владивосток: МГУ им. Г.И. Невельского, 2001. – 120 с.
10. Лушук, И.В. Методика повышения эффективности занятий аэробики на основе использования эластомерных покрытий: дис. ... канд. пед. наук / И. В. Лушук. – Волгоград, 2000. – 172 с.
11. Петров, В. К. Новые формы физической культуры и спорта / В. К. Петров. – М. : Советский спорт, 2004. – 39 с.
12. Петрушевич, Е. И. Влияние занятий фитбол-аэробикой на уровень физической подготовленности студенток / Е. И. Петрушевич// Наука - образованию, производству, экономике: материалы XXI(68) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 11–12 февраля 2016 г. : в 2 т. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2016. – Т. 1. – С. 364–365.
13. Самостоятельные занятия студентов фитнесом: методические рекомендации / [сост.: Л. А. Троицкая, С. М. Волкова, Ж. В. Волкова, В. М. Троицкий]; Министерство образования РБ, Витебский государственный университет им. П.М. Машерова. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2008. – 53 с.
14. Старовойтова, Т. Е. Самостоятельные занятия нетрадиционными видами оздоровительной физической культуры: методические указания / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич; Министерство образования РБ, Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2009. – 96 с.
15. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 –«Физическая культура» (по магистерской программе «Адаптивная физическая культура») / С. П. Евсеев [и др.]; [ред.: С. П. Евсеева, С. Ф. Курдыбайло]. – М. : Советский спорт, 2010. – 488 с.
16. Хоули, Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
17. Цыба, И.А. Методика применения средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании студентов с использованием современных информационных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. А. Цыба. – М., 2000. – 24с.

Учебное издание

Прохоров Юрий Михайлович,
Мартынова Елена Ивановна

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА С ФИТБОЛОМ

Учебно-методическое пособие

Ответственный за выпуск А. К. Сучков
Технический редактор О. В. Луговая
Компьютерный набор Ю. М. Прохоров, Е. И. Мартынова
Компьютерная верстка Е. В. Морозова
Корректор Т. А. Драбо

Подписано в печать 17.02.2020. Формат 60×84 1/16.

Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 2,25. Уч.-изд. л. 1,01. Тираж 90 экз. Заказ 2016.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной медицины».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/ 362 от 13.06.2014.

ЛП №: 02330/470 от 01.10.2014 г.

Ул. 1-я Доватора, 7/11, 210026, г. Витебск.

Тел.: (0212) 51-75-71.

E-mail: rio_vsavm@tut.by

<http://www.vsavm.by>