

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ФИТБОЛ- ГИМНАСТИКОЙ



Автор: Н.В. Сачук, преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта

Фитбол - гимнастика выполняется на больших упругих мячах. Фитболы могут быть разного размера в зависимости от возраста и роста занимающихся.

Виды фитбола

Фитболы различаются по:

1. диаметру;
2. жесткости.

Мячи выдерживают до 300 кг веса и варьируются от 45 до 85 см в диаметре - размер подбирают в зависимости от роста занимающегося.

Соотношение роста человека к диаметру фитбола:

менее 152 см - диаметр мяча 45 см;

152-165 см - диаметр мяча 55 см;

165-185 см - диаметр мяча 65 см;

185-202 см - диаметр мяча 75 см;

202 см и выше - диаметр мяча 85 см.

Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90° .



Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- развитие двигательных качеств (быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость);
- обучение основным двигательным действиям;
- развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки и выработка оптимального двигательного стереотипа;
- улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- развитие мелкой моторики и речи;
- адаптация организма к физической нагрузке

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.



ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛОМ

1. поднятие бедер.

Расположившись на спине, закиньте обе ноги на гимнастический мяч. Руки служат опорой на полу ладонями вниз. Выполняйте поднятие бедер. Делать это нужно интенсивно, но не спеша, хорошо прорабатывая все мышцы. При правильном выполнении ощущается напряжение всего тела. Упражнение делается в два подхода по 30 раз.

2. наклоны ног с гимнастическим мячом в стороны.

Лежа на спине, зажмите гимнастический мяч ступнями, а точнее расположите его между ними. Поднимите ноги вместе с фитболом. Прямые руки опираются ладонями в пол. Выполняйте наклоны ног с зажатым мячом в правую и левую стороны. Ноги должны быть прямыми, в коленях их сгибать нельзя. В итоге нужно выполнить 15 наклонов ног в каждую из сторон.

3. поднятие бедер и ног с гимнастическим мячом.

Расположитесь на полу. Лежа на спине зажмите гимнастический мяч обеими ногами под коленками. На картинке наглядно показано данное исходное положение. Выполняйте поднятие ног и бедер, устремляя таз вверх. Чем выше расположен таз, тем эффективнее будет упражнение. Выполняется оно 15 раз.

4. отжимания на гимнастическом мяче.

Расположившись вниз животом с опорой на руки, как при обычных отжиманиях, закиньте обе ноги на мяч. Сомкните их вместе и выполняйте отжимания. При правильных отжиманиях тело должно образовывать прямую линию. Чем ниже вы отжимаетесь, тем больше нагрузка. Десяти глубоких отжиманий будет вполне достаточно.

5. обратные отжимания на гимнастическом мяче.

Повернитесь спиной к мячу и обопритесь на него руками. На картинке наглядно показано, как это сделать. Выполняйте обратные отжимания, сгибая и разгибая руки в локтях. Упражнение нужно сделать 15 глубоких раз. Следите за тем, чтобы ваши руки не соскользнули с гимнастического мяча.

6. подъем ног с опорой на гимнастический мяч.

Примите исходное положение такое же, как при отжиманиях - ноги на мяче, руки с опорой на пол. Поднимайте поочередно ноги. Тянитесь ногой как можно выше. Количество раз для каждой ноги - 15.

7. поднимание туловища на фитболе.

Лягте на гимнастический мяч с опорой ногами в пол. Руки заведите за голову. Выполняйте подъемы туловища. При правильном поднимании мяч автоматически будет перекатывается. Количество раз - 15.

8. поднимание тела с поворотом на фитболе.

Нужно расположиться на гимнастическом мяче, как в предыдущем упражнении, на спине. Руки за головой. Выполняйте подъемы тела с поворотом вправо и влево поочередно 15 раз.

9. сжатие мяча ногами.

Расположитесь на стуле и зажмите мяч коленями, между ног. Руки - опора, спина прямая. Сожмите мяч коленями как можно сильнее и задержитесь на 30 секунд в таком положении. Расслабьтесь. Повторите упражнение в три подхода.

В целом фитбол - это универсальный инвентарь, который позволяет подбирать упражнения с учетом физической подготовленности занимающихся, легко варьировать и дифференцировать нагрузку. Соблюдая технику безопасности и особенности методики фитбол можно использовать как у студентов с плохой физической подготовленностью, так и у подготовленных атлетов.

