

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«НОВОРОССИЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ РАДИОЭЛЕКТРОННОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»
(ГБПОУ КК НКРП)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Самостоятельные занятия
с использованием нестандартного оборудования - футбол

по учебной дисциплине Физическая культура
(*наименование учебной дисциплины*)

2 0 1 4

Одобрена
Цикловой комиссией
физической культуры и безопасности
жизнедеятельности
Протокол от _____ 201__ г. № __
Председатель ЦК
_____ И.В. Найденова

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по НМР
_____ Е.В. Заслонова
_____ 201__ г.

Разработчик:

Преподаватель физической культуры
ГБПОУ КК НКРП _____ М.А. Ловягина
(должность, место работы) (подпись)

Рецензенты:

Кобелев В.А. Преподаватель физической культуры ГБПОУ КК НКРП

Белоусова Л.И. Старший преподаватель физической культуры Новороссийского
филиала ФГБОУ ВПО «Пятигорский государственный
лингвистический университет»

Содержание

Аннотация	2
Введение	3
Занятия на фитболе, преимущества	4
Классификация фитбол-упражнений	6
Планирование занятий на фитболах	8
Приложение	10
Заключение	20
Литература	21

Аннотация

Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в образовательном учреждении.

Использование здоровые сберегающих технологий в образовательном учреждении имеет огромное значение в процессе оптимизации двигательной активности, способствует разностороннему развитию, укреплению здоровья студентов, овладению навыками самооздоровления.

Поэтому в образовательном учреждении необходим поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления. Одной из методик оздоровления является представленная работа на нестандартном инвентаре – фитбол (большой мяч).

Дело в том, что занятия с большим мячом требуют постоянно удерживать равновесие своего тела. В данном процессе участвует большое число мышц торса, многие из которых никак не задействуются при других видах физических нагрузок. Благодаря таким упражнениям можно стать обладательницей красивого рельефного животика. Пресс на фитболе развивается за счет целевой нагрузки, которую получают мышцы этой части тела. Ведь главная нагрузка при становлении равновесия на этом подручном средстве ложится именно на мышцы брюшного пресса и нижней части спины. Упражнения с фитболом помогают в формировании правильной осанки.

Такие упражнения вырабатывают общую мышечную силу и выносливость. В занятиях со швейцарским мячом участвуют все группы мышц, в результате они становятся сильнее и выносливее, растет их тонус. Помимо этого, благодаря упражнениям с фитболом можно отлично укрепить мышцы спины, избавиться от болей в этой части тела и улучшить гибкость и пластичность мышц спинного отдела.

Результатом всего этого – становится то, что без особых усилий и в максимальные сроки человек самостоятельно в домашних условиях способен подтянуть свое тело до идеального уровня.

Введение

Фитбол - большой надувной мяч из плотного каучука, с помощью которого можно разнообразить свои ежедневные тренировки. Так как мяч производится из специального материала, он способен прогибаться под весом тела, таким образом, чтобы снять напряжения мышц всего тела и снизить нагрузки на суставы и позвоночник. Эффективная работа со всеми группами мышц дает результат сразу же после нескольких тренировок.

Придумал его в 1963 году Аквилано Козани, владелец небольшого кукольного завода в итальянском городке Озоппо. Поначалу гигантский мяч считался исключительно забавой для детей, но в середине 70-х годов британский физиотерапевт Мэри Куинтон разработала первую тренировку с этой «игрушкой» для взрослых. С тех пор фитбол — неотъемлемый атрибут любого спортклуба.

Уже в 80-х годах XX столетия такие занятия появились в фитнес - клубах, и спустя много лет их популярность только возросла.

Это объясняется тем, что упражнения с фитболом просто освоить, и к занятиям с мячом нет никаких противопоказаний.

В пилатесе фитбол с успехом заменяет тренажеры. Выполняя любое, даже самое simplest упражнение на мяче, параллельно нагружаются глубокие мышцы, отвечающие за удержание позы и мелкие движения. Не в последнюю очередь занятия на фитболе тренируют также вестибулярный аппарат.

Важным является то, что занятия влияют не только на саму фигуру, но и на здоровье и самочувствие человека в целом.

Также, занятия с фитболом смогут помочь сбросить лишний вес и укрепить все группы мышц, сделать красивой осанку и фигуру, устранить боли в суставах и нормализовать их работу. К тому же специалистами доказано, что упражнения с мячом благотворно влияют на работу почек, печени и пищеварительной системы.

Так как сам по себе чудо-мяч не достаточно устойчив, то он постоянно пытается ускользнуть из-под нас, поэтому тело постоянно находится в напряжении на протяжении всего времени тренировки, что способствует интенсивному сжиганию калорий. Таким образом, человек не только худеет, но и приводит в тонус все группы мышц одновременно.

Занятия на фитболе, преимущества

Многие врачи рекомендуют использовать такие мячи в домашних условиях. Фитбол применяют для оздоровления организма и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Он позволяет варьировать нагрузку. Выполняя необходимые конкретные упражнения для определенных зон, можно накачать мышцы живота, бедер, рук и привести себя в спортивную форму.

Взглянув только одним глазком на большой красочный яркий мяч, можно поднять себе настроение! Цветовая гамма положительно влияет на организм. Розовый и жёлтый – укрепляют память, зрение, придают бодрость, поднимают настроение и заставляют улыбаться. Зелёный – снимает напряжение, успокаивает, расслабляет. Красный – заводит и пробуждает стремление к действиям. И поэтому занятия на фитболе – одно удовольствие, так как тренировки проходят интереснее, веселее, по сравнению с другими занятиями спорта.

Так как мяч достаточно неустойчив, то с помощью таких тренировок улучшается гибкость организма. Занятия с мячом тренируют координацию. Улучшается устойчивость и стабилизация. Это очень важные навыки, которые во многих случаях помогают избежать падений и защититься от серьезных травм.

Балансируя на мяче, можно подтянуть все неровности фигуры и сделать ее рельефной «с осиной талией». Фитбол упражнения хорошо действуют на укрепление позвоночника, а также является идеальным занятием, для людей, которые страдают от варикоза. Такие упражнения укрепляют весь организм.

Занятия с фитболом сочетают силовую и аэробную нагрузку. Под воздействием тела мяч прогибается, а при восстановлении равновесия тела работают все мышцы, в том числе и глубокие.

При регулярных тренировках улучшится координация движения и нормализуется кровяное давление.

После занятий с большим мячом человек чувствует себя на много лучше как физически, так и эмоционально. Заряд энергии ему дают воспоминания о детстве, когда он так же играл с мячом. Поэтому фитболом люди занимаются с удовольствием. Упражнения на большом мяче не сложные и не

предполагают тяжелой физической нагрузки, что дает возможность заниматься этим видом фитнеса любому человеку.

Круглая форма мяча способствует растяжению мышц, а его частые колебания стимулируют работу внутренних органов. На занятиях с большим мячом незначительная нагрузка приходится на нижние конечности, поэтому этот вид фитнеса полезен при лечении артроза и остеохондроза.

Сидеть на фитболе можно только с выпрямленной спиной, по этой причине занятия с мячом полезны для осанки и позвоночника. Так, например, в некоторых скандинавских школах вместо стульев дети сидят на мячах.

Занятия фитболом развивают способность анализировать и контролировать свои действия, поэтому упражнения с мячом можно включить в учебную программу.

Эффективность применения больших гимнастических мячей для оздоровления организма и профилактики заболеваний обусловлена воздействием колебаний мяча на позвоночник, межпозвоночные диски и суставы.

Упражнения с этими мячами способствуют созданию сильного мышечного корсета вокруг позвоночника, развитию выносливости, ловкости, улучшению работы внутренних органов.

Занятия на мячах улучшают общее самочувствие, повышают эмоциональный тонус, создают оптимальные условия для правильного положения туловища, способствуя улучшению осанки и профилактики ее нарушений.

В результате таких тренировок в полную силу работают, становятся сильными мышцы брюшного пресса и спины, которые участвуют в поддержании вертикального положения тела во время его двигательной активности.

Занятия с мячом для фитнеса развивают общую гибкость тела. В процессе тренировок эффективно растягиваются те мышцы, которые невозможно проработать подобным образом другими тренировками.

Как и любая тренировка, упражнения со швейцарским мячом способствуют усилению метаболизма (обменных процессов), а значит, и более интенсивному сжиганию жировых запасов.

Классификация фитбол-упражнений

Занятия с фитболами – большими мячами можно классифицировать по различным признакам, так в таблице №1 представлены несколько классификаций.

В структуру занятия можно включить ходьбу, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения, которые помогут организму быстро вработаться и перейти на более сложную нагрузку организма. Тренировочный процесс можно начать на месте, стоя, сидя, лежа, главное соблюдать последовательность выполнения упражнений от простого к сложному и разминка всех мышечных групп должна следовать постепенно сверху вниз.

Занятия могут проводиться как индивидуально, так и групповым способом, используя поточный метод, круговой, одиночный.

В таблице представлены те исходные положения, которые можно использовать в упражнении: сидя, лежа, стоя. Занимаясь на фитболах, используются дополнительный спортивный инвентарь: набивные мячи, утяжелители для рук и ног, резиновые бинты, мячи средней и малой формы.

С помощью данной классификации упражнений, можно самостоятельно подобрать и составить комплекс упражнений для занятий в домашних условиях. А также студенты могут выбрать любые упражнения для разминки, перед началом тренировочного процесса по пауэрлифтингу или использовать данное нестандартное оборудование в круговой тренировки.

Фитбол – упражнения		
Ходьба, прыжки, бег		Общеразвивающие упражнения
На месте и в движении	С набивным мячом	Сидя на мяче
<p><u>По признаку организации группы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - одиночные; - вдвоем, втроем; - в кругу 		<p><u>По анатомическому принципу:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - для мышц шеи; - для плечевого пояса; - для мышц спины; - для мышц живота - для ног и тазового пояса; - для всего тела
<p><u>По исходным положениям:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - в основной стойке; - из седа (приседа); - из упоров; - лежа на боку; - на спине; - животе 	<p><u>По признаку использования предметов и снарядов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - без предметов; - с предметами (набивные мячи, мячи средней и малой формы, резиновые бинты); - на снарядах; - на тренажерах, с эспандером 	<p><u>По признаку преимущественного воздействия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - на силу; - на выносливость; - на растягивание; - на расслабление; - на осанку; - на координацию движений; - на дыхание; - гибкость; - на ловкость

Планирование занятий на фитболах

Как правильно выбрать мяч для занятий

Первое, с чем необходимо определиться — размер фитбола. Их всего четыре: 42 см в диаметре, 55 см, 62 см и 75 см. Размер фитбола нужно подбирать в соответствии с ростом занимающегося, то есть чем выше рост — тем больше диаметр мяча. Правила выбора мяча: при росте до 165см - диаметр мяча - 45см, для людей ростом от 165 до 175см - диаметр мяча - 55см, при росте более 175см - диаметр мяча - 65см. Прежде чем начать занятие, проверьте, подходит ли вам мяч. Для этого нужно на него сесть. При посадке на мяче бедра располагаются почти горизонтально, спина прямая, ноги стоят на ширине плеч, стопы прижаты к полу, руки лежат на коленях.

Мяч может быть разной степени надутости, чем лучше он надут — тем тяжелее на нем заниматься. На начальном этапе занятий рекомендуется первые занятия проводить на полусдутом мяче, чтобы организм постепенно привыкал к нагрузкам.

А в дальнейшем, для того, чтобы процесс шёл веселее, необходимо сильнее накачать мяч, чтобы он был более твердым, упругим и неустойчивым. Неустойчивым мяч должен быть для того, чтобы фитбол упражнения были более сложными и результативными.

Определившись с фитболом, нужно выбрать подходящую поверхность. Ковер или паркет категорически не подходят, потому что на них фитбол будет скользить и прокручиваться как на льду, что чревато ушибами. В добавку ко всему спектру тренировок, необходимо кардинально выбросить из жизни свои вредные привычки и изменить питание, так чтобы нормализовать работу всего организма не только снаружи, но и изнутри. Для достижения поставленных перед собой целей необходимо использовать все возможные средства.

Этапы работы с фитболами

1. Знакомство с мячом и его свойствами как тренажером для оздоровительных занятий. Правила подбора мяча. Обучение навыкам правильной посадки на мяче. Инструкция по технике безопасности и правила поведения во время занятий на мячах.
2. Освоение упражнений на мячах в различных исходных положениях.
 - I. упражнения общеразвивающие для верхнего плечевого пояса, рук;
 - II. упражнения для шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника;
 - III. упражнения для укрепления мышц спины;
 - IV. упражнения для мышц брюшного пресса;
 - V. упражнения для мышц бедер, голени, стопы;
 - VI. упражнения для гибкости позвоночника;
 - VII. упражнения на равновесие, координацию движений;
 - VIII. упражнения для релаксации.
3. Закрепление освоенных навыков работы с мячами.
4. Повышение сложности упражнений, увеличение количества повторений, совершенствование полученных навыков.
5. Изучение комплексов упражнений для красивой осанки. Формирование навыка правильной осанки.
6. Составление комплексов упражнений самостоятельно.
7. Оценка результатов занятий.

Комплекс упражнений на фитболе

1. Упражнение на косые мышцы живота



Исходное положение – лежа на спине, на мяче, ноги на ширине плеч, руки за голову в замок.

1-поднять туловище с поворотом вправо;

2-исходное положение;

3-поднять туловище с поворотом влево;

4-исходное положение.

Количество повторений:

8-16 раз

Методические указания:

Следите за балансом.

Вдох - в исходном положении, выдох - на напряжение.

2. Упражнение на баланс



Исходное положение – основная стойка.

1,7-упор, лежа на мяче, руки согнуты в локтевых суставах перед собой, ноги прямые в коленных суставах;

8-исходное положение.

Количество повторений:

8-10 раз

Методические указания:

Следить, чтобы мяч из под вас не выкатился.

Дыхание произвольное.

3. Упражнение на ягодичные мышцы и нижнюю часть пресса



Исходное положение – лежа на коврик, на спине, руки вдоль туловища, ноги на мяче.

1-поднять таз вверх, сгибая ноги в коленных суставах;

2-подтянуть ноги к животу, сдвигая мяч на себя;

3-опустить таз на пол, выпрямляя ноги в коленях;

4-исходное положение.

Количество повторений:

10-12 раз

Методические указания:

Сохранять равновесие.

Ягодичные мышцы находятся в напряжении.

Дыхание произвольное.

4. Упражнение на ягодичные мышцы и баланс



Исходное положение – лежа на животе, на мяче, руки в упоре перед собой, ноги прямые, не касаются пола.

1,7-подъем прямой правой ноги вверх;

8-исходное положение;

9,15-подъем прямой левой ноги вверх;

16-исходное положение.

Количество повторений:

10-12 раз

Методические указания:

Сохранять равновесие.

Упражнение выполнять медленно.

Дыхание произвольное.

Диаметр мяча должен соответствовать длине рук.

5. Упражнение для мышц спины



Исходное положение – лежа на животе, на мяче с упором прямыми ногами о пол, руки за голову.

1,3-поднять туловище вверх;

2,4-исходное положение.

Количество повторений:

16-20 раз

Методические указания:

Удерживать равновесие.

Не прогибаться в поясничном отделе.

Вдох - в исходном положении, выдох - на напряжение.

6. Упражнение на пресс



Исходное положение – упор на руках, стопы на мяче.

1,4-шаги руками назад;

5,8-шаги руками вперед.

Количество повторений:

10-12 раз

Методические указания:

Сохранять равновесие.

Ноги на пол не опускать, держать прямыми.

7. Упражнение на верхнюю часть пресса



Исходное положение – лежа на спине, руки за голову, между стоп зажат мяч.

1,3-поднять плечи и одновременно прямые ноги с мячом до прямого угла;

2,4-исходное положение.

Количество повторений:

2-3 подхода по 16 раз

Методические указания:

Дыхание не задерживать.

Выполнять упражнение медленно.

8. Упражнение на среднюю часть пресса



Исходное положение – лежа на спине, на коврик, руки вверх, мяч зажат стопами.

- 1-поднять прямые ноги с мячом до прямого угла;
- 2-поднять верхнюю часть туловища и передать мяч в руки;
- 3-опустить руки с мячом за голову;
- 4-опустить ноги в исходное положение;
- 5-8-то же, передаем мяч из рук в ноги.

Количество повторений:

2 подхода по 16-20 раз

Методические указания:

На вдохе - поднять туловище, на выдохе – приходим в исходное положение.

Колени не сгибать.

Руками тянуться за мячом.

9. Упражнение на мышцы плечевого пояса



Исходное положение – упор на руках, ноги на мяче.

1-16-выполнить сгибание-разгибание в локтевых суставах.

Количество повторений:

3 подхода по 16 раз

Методические указания:

Вдох – в исходном положении упор на прямых руках, выдох – на напряжение.

Сохранять равновесие.

10. Упражнение на равновесие, растяжка мышц живота



Исходное положение – стоя на коленях, кисти сжатые в кулаки, упираем в мяч.

1-4-катим мяч вперед от себя, постепенно вытягиваясь;

5-8-задержаться в статическом напряжении;

9-12-катим мяч постепенно назад в исходное положение.

Количество повторений:

10 раз

Методические указания:

Сохранять равновесие.

Мяч катить медленно.

Руки должны полностью вытянуться при раскрутки.

На мяч не ложиться грудью, только руки остаются на мяче.

Заключение

Занятия с нестандартными мячами содействуют формированию у студентов мотивации к здоровому образу жизни через чувство прекрасного, эстетики, красоты движений. Корректируют недостатки эмоционально-волевой сферы личности путём своих достижений на занятиях по профилактике каких-то нарушений и ограничений в здоровье человека.

Внедрение в учебные занятия элементов здоровьесберегающих технологий будет способствовать улучшению качества применения нестандартных средств в современных оздоровительных технологиях.

В настоящее время статистика показателей здоровья населения не имеет положительной тенденции. Количество здоровых людей из года в год уменьшается, увеличивается рост хронических форм заболевания.

Для сохранения здоровья требуется не только улучшение экономической ситуации в стране, но и разработка эффективных технологий, индивидуальных программ профилактики и лечения заболеваний. Сегодня очевидна актуальность и социальная значимость оздоровления с использованием нетрадиционных технологий в учебном процессе.

Есть много причин, побуждающих нас заниматься физкультурой. Кто-то намеревается добиться наивысших результатов в том или ином виде спорта, тогда как другие ставят своей целью добиться хорошей физической формы или поддержать ее. Не маловажным фактором является поддержание здоровья.

Литература

- 1.«Физическая культура» Учебник для учителей начального и среднего профессионального образования/А.А.Бишаева.-5-е издание, стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012.
2. «Фитбол за 10 минут в день»/ Л.Бурбо. – Ростов – на - Дону: Издательский центр «Феникс», 2005. – 160 с.