

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ЖЕМЧУЖИНА ЮГРЫ»

УТВЕРЖДАЮ
Временно исполняющий
обязанности директора
МБУ ЦФКиС «Жемчужина Югры»
А.С.Тычина
« » 2026 г.

ПРОГРАММА
физкультурно-оздоровительной направленности
«Оздоровительная гимнастика средствами
адаптивной физической культуры»

Разработчик: начальник отдела
Аскерова Е.Л., инструктор по
АФК Абдулзянова А.Г.
Срок реализации –1 год
Количество занятий в неделю: 6 часов
Возраст: 30 лет и старше

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ГЛАВА I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
1.1. Режим занятий и наполняемость групп.....	5
1.2. Соотношение объемов подготовки на физкультурно-оздоровительных группах (часы)	5
1.3. Документы, необходимые для зачисления в группу	6
ГЛАВА II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
2. Особенности развития двигательных навыков у занимающихся различных нозологических групп	
2.1. Особенности развития двигательных навыков у занимающихся с нарушением зрения.....	6
2.2. Особенности развития двигательных навыков у занимающихся с нарушением слуха.....	7
2.3. Особенности развития двигательных навыков у занимающихся с нарушением интеллекта.....	8
2.4. Особенности развития двигательных навыков у занимающихся с ПОДА и церебральным параличом.....	9
2.5. Общая физическая подготовка.....	9
3. Обеспечение необходимым оборудованием и инвентарём лиц, занимающихся оздоровительной гимнастикой.....	10
4. Требования безопасности перед началом занятий.....	10
5. Требования безопасности во время занятий.....	11
6. Программный материал для практических занятий.....	11
7. Структура и содержание общеразвивающих упражнений с использованием фитбола	15
7.1. Упражнения с использованием фитбола.....	16
7.2. Упражнения с гимнастической палкой.....	55
7.3. Комплекс дыхательной гимнастики по методике А.Н.Стрельниковой....	87
7.4. Разные видеоупражнения для разминки.....	90
8. Глоссарий.....	91
9. Список литературы.....	93

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физкультурно-оздоровительной направленности «Оздоровительная гимнастика средствами адаптивной физической культуры» (далее - Программа) разработана во исполнение Конвекции по делам инвалидов от 13.12.2006 г.; Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Федеральный закон от 24.11.1995 № 181 «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации». Приказ Министерства труда Российской Федерации от 13.06.2017 № 486н (ред. от 04.04.2019) «Об утверждении Порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико- социальной экспертизы, и их форм».

Постановление Правительства ХантыМансийского автономного округа – Югры от 09.10.2013 № 422-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие физической культуры и спорта в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2014–2020 годы». Приказ Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 29.12.2015 № 341 «О мерах по разработке и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, в рамках компетенции Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры».

В последние годы рост числа заболеваний ДЦП, ЛИН, ПОДА свидетельствует о том, что проблема инвалидности требует к себе более пристального внимания. Используемые в настоящее время традиционные формы занятий по адаптивной физической культуре могут быть усовершенствованы за счет внедрения в практику оздоровительной гимнастики и тренажерных устройств средствами адаптивной физической культуры.

Оздоровительная гимнастика для инвалидов (адаптивная физическая культура) включает физические упражнения, направленные на реабилитацию людей с ограниченными возможностями здоровья. Такие занятия могут быть индивидуальными или групповыми, с учётом особенностей заболевания, повлекшего инвалидность.

Оздоровительная гимнастика – прекрасное средство физического воспитания, на занятиях адаптивной физической культуры в оздоровительных группах. Обычно методы и средства занятий основываются на специфике заболевания и исходного состояния организма. Рекомендуемые комплексы физических упражнений выполняются только в положении лежа, сидя и держась за шведскую стенку.

В программе представлены разделы о тренировочных принципах, о технике выполнения специальных упражнений, а также в работе речь пойдет о моделировании (построении) занятий в атлетической гимнастике как специализированного процесса, системно построенного на основе методов упражнения.

Предлагаемый материал позволяет понять, как правильно построить тренировочный процесс для улучшения физической подготовки, силовых показателей, развития различных групп мышц и укрепления психического и физического здоровья.

Так же в содержание Программы включена техника гимнастических видов, методика обучения, специальные упражнения, применяемые для развития физических качеств.

Данная Программа предполагает создание адаптированных условий для инвалидов, желающих заниматься спортом, и совершенствование системы физического воспитания различных категорий и групп граждан с ограниченными возможностями.

Одной из задач является развитие массовой физической культуры и спорта, спортивной инфраструктуры, пропаганда здорового образа жизни.

Лица с ограниченными возможностями здоровья – это взрослые в возрасте от 30 и старше, имеющие желание заниматься физической культурой, не имеющие медицинских противопоказаний по избранной дисциплине. Максимальный возраст для зачисления на вышеуказанную программу не ограничен.

Программа рассчитана для работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в физкультурно-оздоровительных группах (ФОГ).

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Цели

- **Восстановление функций организма**, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления. Упражнения укрепляют опорно-двигательный аппарат, повышают силу, тонус и эластичность мышц, улучшают крово- и лимфообращение, обмен веществ.
- **Развитие физических качеств:** силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств.
- **Коррекция нарушений осанки**, сводов стопы, телосложения, укрепление мышц спины, живота, рук, ног.
- **Развитие и коррекция координационных способностей:** согласованности движений рук, ног, туловища, равновесия, дифференциации усилий.
- **Формирование осознанного отношения к своим силам**, твёрдой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий в Программе сформулированы вспомогательные задачи, которые определяются дифференцированно в зависимости от характера и степени выраженности дефекта:

- для инвалидов по зрению – работа по коррекции скованности и ограниченности движений, развитие навыков ориентирования на слух, развитие функций кинестетического анализатора;

- для глухих и слабослышащих – развитие функции статического и динамического равновесия, обучение речевому материалу, связанному с развитием двигательных умений и навыков;

- для лиц с ПОДА – профилактика развития вторичной тугоподвижности, контрактур суставов конечностей, сохранившейся конечности, культи, недоразвитых конечностей, укрепление и развитие силы мышечных групп сохранившейся конечности, тренировка опорной функции рук, улучшение подвижности в суставах, повышение психоэмоционального тонуса;

- для лиц с нарушением интеллекта – согласованность движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы) согласованность выполнения

симметричных и асимметричных движений; согласованность движений и дыхания; компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций; ориентировка в пространстве; быстрота реагирования на изменяющиеся условия; точность мелких движений кисти и пальцев.

ГЛАВА I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1.1. Режим занятий и наполняемость групп

Приём занимающихся осуществляется независимо от пола, расы, национальности, вероисповедания, происхождения. В физкультурно-оздоровительную группу зачисляются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья от 30 лет и старше, имеющие желание заниматься физической культурой, не имеющие медицинских противопоказаний по данной дисциплине. Максимальный возраст для зачисления на вышеуказанную программу не ограничен.

Занятия по Программе проводятся бесплатно. В Программу зачисляются взрослые, имеющие инвалидность и получившие медицинский допуск на занятия.

Программа разработана для занимающихся в возрасте от 30 лет и старше.

Группы формируются на начало года и комплектуются круглый год при наличии мест. Наполняемость групп до 10 человек.

Программа рассчитана на 1 года и рассчитана на 52 недели, при 3-х разовых занятиях в неделю по 2 часа - 6 часов в неделю.

Расписание занятий составляется администрацией отделения адаптивной физической культурой по представлению инструктора по адаптивной физической культуре в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, работы их в других учреждениях.

1.2. Соотношение объемов подготовки на физкультурно-оздоровительных группах (часы) на 52 недели.

Подготовка в физкультурно-оздоровительных группах включает в себя занятия по общей физической подготовке (ОФП) и освоения техники отдельных дисциплин фитбол - гимнастике и делится на следующие этапы:

1 этап ОФП-1 (физкультурно-коррекционный), который может длиться весь период занятий в учреждении.

Предполагает привлечение максимально возможного числа людей с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям фитбол - гимнастике для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья

Соотношение объемов подготовки на физкультурно-оздоровительном этапе представлено в таблице. Оздоровительный процесс ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели.

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Практическая подготовка	
2.1	Общая физическая подготовка	168
2.2	Специальная физическая подготовка	70

2.3	Техническая подготовка	60
4.	Участие в соревнованиях	6
5.	Медицинский и врачебный контроль	2
Всего часов:		312

1.3. Документы, необходимые для зачисления в группу

Приём в группы для освоения Программы осуществляется после предоставления поступающего следующих документов:

- заявление от поступающего;
- медицинская справка о состоянии здоровья, поступающего с допуском к занятиям по программе физкультурно-оздоровительной направленности;
- фотография поступающего 3х4;
- копии паспорта, поступающего;
- справка МСЭ;
- выписка с амбулаторной карты с полным описанием диагноза.

Учреждение при приёме заявления обязано ознакомиться с документом, удостоверяющим личность заявителя.

В приёме может быть отказано по причине:

- несоответствия возраста для зачисления;
- несоответствия нозологии, указанным в Программе;
- отсутствия регистрации по месту жительства или временной регистрации поступающего в соответствии с местом проведения занятий;
- наличия медицинских противопоказаний;
- отсутствия полного пакета документов поступающего.

Взаимоотношения между МБУ ЦФКиС «Жемчужина Югры» и занимающимся, включающими в себя взаимные права, обязанности и ответственность сторон, возникающие в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, оформляются Договором об оказании услуг в сфере адаптивной физической культуры и спорта, с написанием заявления о согласии на обработку персональных данных.

ГЛАВА II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Особенности развития двигательных навыков у занимающихся различных нозологических групп

2.1. Особенности развития двигательных навыков у занимающихся с нарушением зрения

Неотъемлемым компонентом адаптивного физического воспитания лиц с нарушением зрения является использование и активное развитие сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, осязание, обоняние и др.), формирование навыков пространственной ориентировки, развитие координационных способностей.

Инструктору следует знать, что при утрате зрения повышается компенсаторная функция вибрационной чувствительности, незрячие способны на расстоянии ощущать наличие неподвижного, не издающего звуков и других сигналов предмета. При тотальной слепоте значительно увеличивается роль вестибулярного аппарата для сохранения равновесия и пространственной ориентировки.

Адаптивное физическое воспитание строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей, а также с учетом эмоциональной насыщенности.

Использование стимульного материала (осязательных, звуковых, зрительных, обонятельных, вибрационных, температурных ориентиров, яркого и интересного спортивного инвентаря, наглядных пособий, доступных как для зрительного, так и для осязательного восприятия) будет способствовать более адекватному восприятию и усвоению полученных двигательных навыков. Систематическое использование упражнений зрительного тренинга окажет благоприятное влияние на сохранение остаточного зрения, коррекцию зрительного восприятия, а также на развитие и совершенствование функций зрительного анализатора и глазодвигательной координации.

К специфическим методам обучения незрячих людей можно отнести такие методы как «раннее педагогическое воздействие», «разучивание двигательного действия по частям», «метод практических упражнений», «контактный метод обучения» (метод показа), «метод мышечно-суставного чувства».

Особое место в занятиях незрячих и слабовидящих отводится методу наглядности. К этому методу предъявляются некоторые требования: большие размеры предметов, насыщенность и контрастность цветов, разнообразная фактура для осязательного восприятия.

Наглядность обязательно должна сопровождаться словесным описанием рассматриваемого предмета, действия, что поможет избежать искажённого представления, а также позволит активизировать мысленную деятельность занимающихся.

В процессе занятий целесообразно пользоваться такими методическими приёмами как «физическое сопровождение», дистанционное управление на расстоянии», «стимулирование двигательной активности» и пр. Следует помнить, что восприятие у незрячих людей осуществляется преимущественно осязательно-слуховым способом, являющимся датчиком восприятия окружающего пространства. В связи с этим систематический звуковой контроль в процессе занятий поможет компенсаторному развитию слухового восприятия. Звуковые сигналы, используемые в процессе адаптивного физического воспитания, заменяют зрительные восприятия.

Следует помнить, что источник звука желательно устанавливать на уровне лица занимающегося, ввиду того, что на этой высоте он наиболее хорошо воспринимается.

2.2. Особенности развития двигательных навыков у занимающихся с нарушением слуха

В процессе физкультурно-оздоровительной работы с занимающимися, имеющими нарушения слуха и речи, основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия занимающегося.

Изучение состояния наглядных форм мышления у занимающихся свидетельствует об отставании не только в развитии наглядно-образного, но и наглядно-действенного мышления. Формирование наглядно-действенного,

практического мышления протекает у них со значительным отставанием во времени и с некоторыми количественными и качественными отличиями от его становления у нормально развивающихся детей, несмотря на наличие общих тенденций развития. Нарушения двигательной сферы у занимающихся проявляются:

- в снижении уровня развития основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качествах от 12 до 30%;
- в трудности сохранения статического и динамического равновесия: отставание от нормы в статическом равновесии до 30%, динамическом до 21%;
- в недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы;
- в относительно низком уровне ориентировки в пространстве;
- в замедленной скорости выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом по сравнению со слышащими людьми.

При проведении физкультурно-оздоровительных занятий необходимо соблюдать ряд методических требований:

1) Подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей занимающегося.

2) Специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими.

3) Упражнения с изменением положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой.

4) Упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на основе индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости с обеспечением страховки.

5) Упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами.

6) В процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

В качестве компенсирующих каналов обратной связи при обучении и развитии глухих выступают такие сенсорные системы, как зрительная, кожная, двигательная, тактильная, остаточный слух. Успех коррекционно-педагогической деятельности во многом определяется состоянием сохраненных функций и умением их использования.

В комплексе анализаторов, активно участвующих в сенсорной основе физической деятельности, ведущее значение принадлежит двигательной системе, осуществляющей регуляцию выполнения произвольного двигательного акта. Постоянным участником сенсорной основы двигательной деятельности является зрительный анализатор.

2.3. Особенности развития двигательных навыков у занимающихся с нарушением интеллекта

Адаптивная физическая культура для людей с умственной отсталостью – это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть

интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы занимающихся. согласованность движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы) согласованность выполнения симметричных и асимметричных движений; согласованность движений и дыхания; компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций; ориентировка в пространстве; быстрота реагирования на изменяющиеся условия; точность мелких движений кисти и пальцев.

2.4. Особенности развития двигательных навыков у занимающихся с ПОДА и церебральным параличом

ДЦП – органическое поражение мозга, возникающее в периоде внутриутробного развития, в родах или в периоде новорожденности и сопровождающееся двигательными, речевыми и психическими нарушениями.

Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических тонических рефлексов и несформированностью цепных установочных выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации).

Необходимо добиваться постепенного увеличения амплитуды движения в суставах конечностей, отрабатывать все возможные движения в каждом суставе. При этом можно использовать упражнения в сопротивлении в сочетании с расслаблением и маховыми движениями.

Особенное внимание следует обратить на разработку ограниченных движений – разгибание и отведение в плечевом суставе, разгибание и супинация в локтевом суставе, разгибание пальцев и отведение большого пальца в кисти, разгибание и отведение в тазобедренном суставе, разгибание в коленном суставе, разгибание в голеностопном суставе и опору на полную стопу.

2.5. Общая физическая подготовка.

Оздоровительные тренировки необходимо строить с опорой на дидактические принципы: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий. В процессе занятий с занимающимися особое место занимают такие методы построения адаптивного тренировочного занятия, как:

1.Словесный метод. При описании и повествовании инструктор не только сообщает спортсменам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Инструктор должен четко формулировать свои мысли.

2.Метод наглядности реализуется посредством тактильной чувствительности: пальцевым, ладонным и кистевым способами.

3. Метод показа, или "контактный" метод – применяют в том случае, если занимающийся не понял действия со слов инструктора или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что инструктор, взяв руки

занимающегося, выполняет движения вместе с ним. При активном методе занимающийся осязает положение частей тела партнера или инструктора при выполнении им какого-либо движения.

4. Метод мышечно-двигательного чувства. Инструктор направляет внимание занимающегося на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

5. Метод звуковой демонстрации помогает инструктору акцентировать внимание на сознательно подчеркнутом звуке, характере, скорости, ритме, темпе, мягкости или резкости выполнения упражнения.

6. Метод дистанционного управления предполагает команды инструктора занимающемуся с расстояния: "Поверни направо", "Иди вперед" и т.п.

7. Метод стимулирования двигательной активности. Инструктору необходимо как можно чаще поощрять занимающихся, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

3.Обеспечение необходимым оборудованием и инвентарём лиц, занимающихся оздоровительной гимнастикой

Организация занятий на программе включает в себя обеспечение занимающихся: беговыми дорожками, кардио и блочными тренажёрами, необходимым оборудованием и спортивным инвентарем.

Рекомендуемое оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование	Ед. Измерения	Количество
1	Гимнастические палки	шт.	15
2	Платформа для отжиманий	шт.	5
3	Гимнастические коврики	шт.	15
4	Гимнастические скамейки	шт.	10
5	Гимнастические маты	шт.	10
6	Стул	шт.	10
7	Секундомер	шт.	1
8	Стартовые флажки	шт.	2
9	Резиновые ленточные эспандеры	шт.	15
10	Бодибары	шт.	10
11	Степы	шт.	10
12	Утяжелители для ног (0,5 кг, 1 кг, 1,5 кг)	Пар	10
14	Фитболы	шт.	15

4.Требования безопасности перед началом занятий

1. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов в спортивном зале.
2. Провести разминку.
3. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности перед началом занятий по оздоровительной гимнастике.

5.Требования безопасности во время занятий

При проведении занятий предусматриваются основные организационно профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Занятия по Программе разрешается проводить:

- при условии наличия допуска занимающихся к занятиям АФК;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному занятию;
- все занятия должны проводиться только под руководством инструктора, согласно утвержденному расписанию.

Запрещается без разрешения инструктора выполнять какие-либо технические действия, заниматься в секторах легкоатлетического манежа и на тренажёрах.

При проведении занятий с тотально слепыми и слабовидящими спортсменами необходимо соблюдать следующие рекомендации:

1. Дать возможность спортсмену ознакомиться с пространством и изучить его. Необходимо начать знакомство с прилегающей территории, затем входа в здание, гардероб, раздевалки, санузлы, спортивный и тренажёрный залы, легкоатлетический манеж.

Занимающийся в сопровождении инструктора начинает изучение вышеуказанных объектов. Инструктор должен предупредить о всех препятствиях, которые могут встретиться на пути тотально слепого и слабовидящего спортсмена.

2. Инструктор должен показать занимающемуся все эвакуационные выходы и ознакомить его с тактильной картой объекта.

3. Необходимо постоянно следить, чтобы на пути следования тотально слепых и слабовидящих спортсменов не было препятствий (ведра во время уборки, инвентарь и предметы), которые могут нанести травму занимающемуся).

4. Во время занятий в спортивном зале, на стадионе, либо в секторах легкоатлетического манежа не должно быть посторонних лиц.

5. Разминочный бег должен проводиться в сопровождении инструктора.

6. После работы со снарядами необходимо их своевременно убирать в места для его хранения, чтобы не создавать дополнительных препятствий для занимающихся.

6. Программный материал для практических занятий

Занятие по Программе имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Подготовительная часть Задачи:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).

2. Повышение работоспособности организма занимающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

а) различные подготовительные упражнения общего характера.

Методы выполнения упражнений:

а) равномерный;

б) повторный;

в) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей.

Задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счёт воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально подготовительные упражнения.

Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей занимающегося, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть Задачи:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов лёгкой атлетики.

2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или «блоков» **тренировочных заданий**:

- а) для овладения и совершенствования техники;
- б) развития быстроты и ловкости;
- в) развития силы;
- г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- г) переменный;
- д) интервальный;
- г) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятий отводится 70-85% общего времени тренировки.

Заключительная часть

Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как

правило, если нагрузки снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведённого занятия и формулирование задания на дом;
3. Формирование навыков правильной осанки.
4. **Средствами** для решения этих задач являются:
5. а) легко дозируемые упражнения;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

Задачи для подготовки занимающихся на этапе подготовки ОФП-1:

- углубленная физическая реабилитация, средствами ОФП;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- ознакомление с техникой по виду спорта;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;

Средства оздоровительной гимнастики

Некоторые группы упражнений, которые могут входить в оздоровительную гимнастику для инвалидов:

- **Упражнения, связанные с перемещениями тела в пространстве:** ходьба, прыжки, ползание, лазание, лыжи.
- **Общеразвивающие упражнения** (без предметов, с предметами, на снарядах — лестница, тренажёры, гимнастическая стенка).
- **Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств.**
- **Упражнения на коррекцию нарушений осанки, сводов стопы, телосложения.**
- **Упражнения на развитие и коррекцию координационных способностей.**
- **Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.**
- **Художественно-музыкальные упражнения:** ритмика, танец, элементы хореографии и ритмопластики.

Одним из средств оздоровительной гимнастики является фитбол.

Программа физкультурно-оздоровительной направленности «Фитбол-гимнастика» представляет один из самых подходящих дисциплин по легкой атлетике для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Фитбол – это мяч большого размера. Впервые большой мяч стали использовать в Швейцарии в 1909 году, для исправления дефектов осанки и лечения у людей различных заболеваний позвоночника. В 50-х годах XX столетия врач-физиотерапевт Сюзан Кляйнфогельбах, обобщив результаты исследований многих специалистов, разработал реабилитационную гимнастику для больных детским

церебральным параличом. В переводе с английского языка слово фитбол значит – fit (оздоровление), ball (мяч).

В лечебных и физиотерапевтических целях упражнения на фитболе применяются незаслуженно редко. Известно, что упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтверждён опытом работы специализированных, коррекционных и медицинских центров Европы. За счёт вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшается обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов (Е.Г. Сайкина, 2004).

Современные фитболы – это большие резиновые надувные мячи различного окраса,

В России фитбол-гимнастика пользуется большой популярностью, при этом не только в качестве комплекса упражнений для коррекции фигуры, но и как средство реабилитации. С 1996 года активно развивается новое современное направление оздоровительной аэробики – аэробика на фитболах. Практика показывает, что по своему оздоровительно терапевтическому воздействию на организм фитбол ничем не уступает традиционным аэробным комплексам, а в большинстве случаев – превосходит возможности стандартных танцевальной и силовой аэробики. Фитбол – это различные комбинации аэробных и силовых упражнений, которые в сочетании с упражнениями на растяжку всех групп мышц позволяют существенно улучшить гибкость, развить координацию, исправить осанку, скорректировать фигуру, нормализовать и оптимизировать деятельность практически всех регулирующих систем организма - от кровообращения и газообмена до терморегуляции и обмена веществ.

Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия.

В программе приведены комплексы фитбол-гимнастики при нарушении опорно-двигательного аппарата.

«Фитбол – гимнастика» представляет один из самых подходящих дисциплин по легкой атлетике для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Целью программы обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья занимающихся посредством фитбол – гимнастики. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

- Формирование потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой и спортом.
- Общее развитие организма.
- Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие гибкости.

- Укрепление общего физического состояния и улучшение показателей физических качеств, осуществление коррекции при нарушении психомоторики и физического развития.
- Обучение основам техники фитбол – гимнастика.
- Профилактика или коррекция нарушений осанки.
- Улучшение координации движений.
- Коррекция контрактур.

Противопоказания

Занятия фитбол-гимнастикой подходят не всем.

Некоторые противопоказания:

- межпозвоночная грыжа;
- серьезные травмы позвоночника;
- хронические болезни сердца и сосудов.

На время нужно отказаться от тренировок в первом триместре беременности-работать со снарядом противопоказано при угрозе выкидыша или гипертонусе матки.

7.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛА

7.1 Упражнения с использованием фитбола для опоры

Занятия фитбол-гимнастикой необходимо начинать с простых упражнений, затем переходить к более сложным. Фитбол как опора используется в различных исходных положениях. И.п.- «лежа», «сидя» - облегчают нагрузку, стоя - увеличивают. Выполнение упражнений на фитболе в положениях «лежа спина (живот или боком) на фитболе» и «сидя на фитболе» гораздо тяжелей, чем аналогичных упражнений на устойчивой опоре, так как в их выполнение задействовано большое количество мышечных групп. Также в положении «сидя на фитболе» можно имитировать ходьбу и бег на месте. Из положения «сидя на фитболе» можно переходить в стойку. Это упражнение особенно применимо в адаптивной физической реабилитации для больных и инвалидов с поражением опорнодвигательного аппарата.

Для увеличения нагрузки, при выполнении упражнений на руки и ноги можно надеть утяжелители (манжеты наполненные песком, имеющие определенный вес). Вес утяжелителей необходимо подбирать в соответствии с индивидуальными

возможностями занимающихся и исходя из поставленных задач (развитие силы или выносливости).

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ «ЛЕЖА НА СПИНЕ»

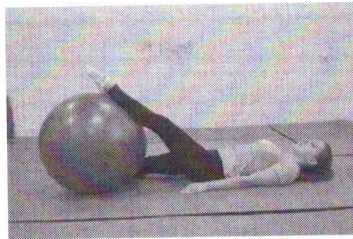
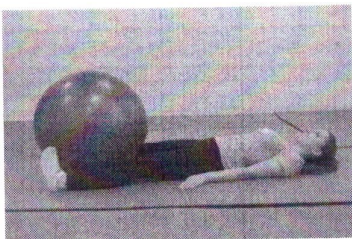
1. Поочередное поднятие прямых ног в положении «лежа на спине»

И.п. – лежа на спине, ноги врозь, фитбол между ног; 1 – поднять левую ногу, положить на фитбол (вдох);

2 – (выдох);

3 – поднять правую ногу, положить на фитбол (вдох); 4 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: ноги прямые.

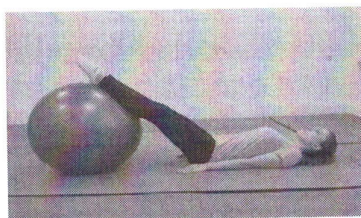
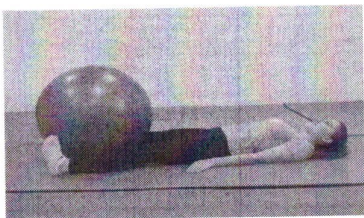


2. Одновременное поднятие прямых ног в положении «лежа на спине»

И.п. – то же;

1 – поднять ноги, положить на фитбол (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: ноги прямые



3. Скручивание ног в положении «лежа на спине»

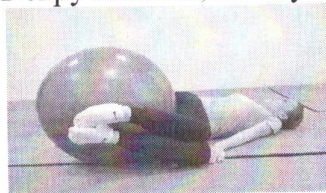
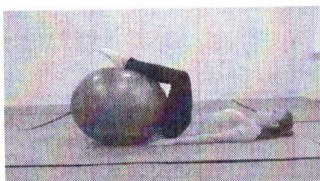
И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, фитбол между голенью и бедром, руки вниз, ладони на полу;

1 – скручивая нижнюю часть туловища, перекатить фитбол влево, левым коленом коснуться пола (вдох);

2 – и.п. (выдох);

3 – скручивая нижнюю часть туловища, перекатить фитбол вправо, правым коленом коснуться пола (вдох); 4 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: при скручивании лопатки от пола не отрывать, усложнить упражнение можно поднимая таз и выполнять скручивания, не опуская его.



4. Скрестное поднятие прямых рук и ног в положении «лежа на спине»

И.п. – лежа на спине, ноги врозь, фитбол между ног;

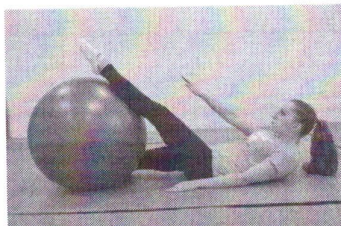
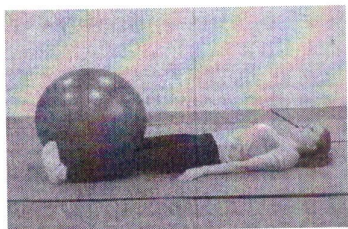
1 – одновременно поднять левую ногу и правую руку, положить на фитбол (вдох);

2 – и.п. (выдох);

3 – одновременно поднять правую ногу и левую руку, положить на фитбол (вдох);

4 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: руки прямые, поднимать на высоту в 45° по отношению к полу.



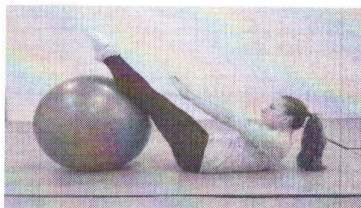
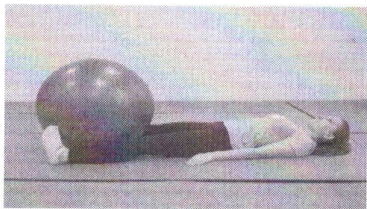
5. Одновременное поднятие прямых рук и ног в положении «лежа на спине»

И.п. – лежа на спине, ноги врозь, фитбол между ног;

1 – одновременно поднять ноги и руки, положить на фитбол (вдох);

2 – оторвать голову и лопатки от пола (выдох); 3 – 4 – и.п. (вдох, выдох).

Методические рекомендации: Ноги и руки прямые.



УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ «ЛЕЖА НА БОКУ»

6. Опускание прямой ноги в положении «лежа на боку»

И.п. – лежа на левом боку, левая нога согнута в колене, правая прямая на фитболе;

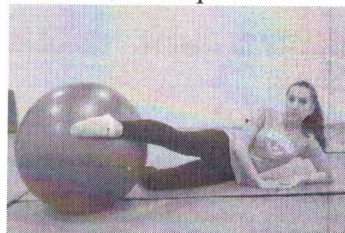
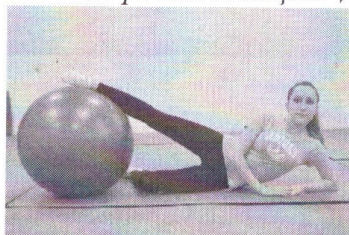
1 – опустить ногу спереди фитбола (выдох);

2 – и.п. (вдох);

3 – опустить ногу сзади фитбола (выдох); 4 – и.п. (вдох).

Повторить то же, лежа на правом боку.

Методические рекомендации: движения выполнять, не отрывая ноги от поверхности мяча.

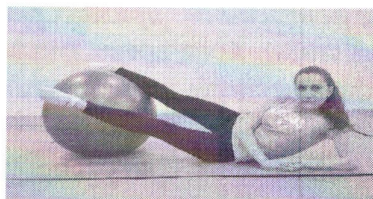
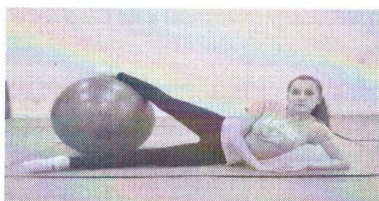


7. Поднимание прямой ноги в положении «лежа на боку»

И.п. – лежа на левом боку, фитбол со стороны ног (немного сзади), правая нога прямая, отведена назад, лежит на фитболе; 1 – поднять левую ногу (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Повторить то же, но лёжа на правом боку.

Методические рекомендации: туловище прямое (не скручивать, не сгибать, поднимать ногу в колене не сгибая).



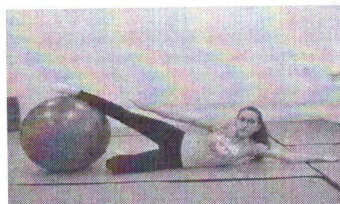
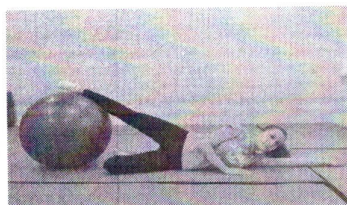
8. Поднимание туловища в положении «лежа на боку»

И.п. – лежа на левом боку, фитбол со стороны ног, левая нога согнута в колене, правая прямая на фитболе, левая рука вверх, правая согнута в локте, ладонь опирается о пол перед грудью;

1 – поднять правую руку и оторвать плечо от пола (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Повторить то же, но правом на правом боку.

Методические рекомендации: правую ногу от фитбола не отрывать, туловище должно лежать строго на боку, движения плавные.



УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ «СИДЯ»

9. Поочередное сгибание коленей в положении «сидя»

И.п. – сидя, спина прижата к фитболу, ноги прямые, руки согнуты за головой;

- 1 – согнуть левую ногу (вдох);
- 2 – и.п. (выдох);
- 3 – согнуть правую ногу (вдох); 4 – и.п. (выдох).

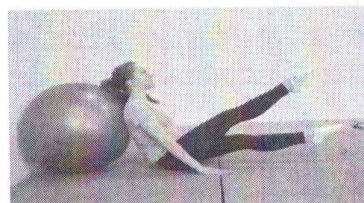
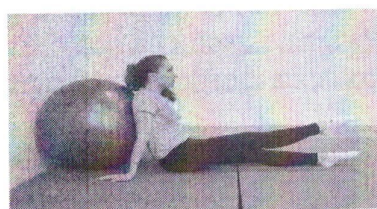
Методические рекомендации: пятки от пола не отрывать.



10. «Вертикальные ножницы» в положении «сидя»

И.п. – сидя спина на фитболе, левая нога поднята; 1 – одновременно опустить левую ногу и поднять правую; 2 – одновременно опустить правую и поднять левую.

Методические рекомендации: ноги в коленях не сгибать, движения плавные, ногу поднимать на высоту угла в 45° по отношению к полу, дыхание свободное.

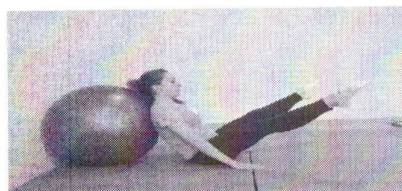


11. «Горизонтальные ножницы» в положении «сидя»

И.п. – сидя спина прижата к фитболу, ноги подняты;

- 1 – развести ноги максимально в стороны;
- 2 – свести ноги скрестно, левая сверху;
- 3 – развести ноги максимально в стороны; 4 – свести ноги скрестно, правая сверху.

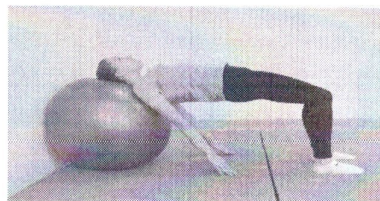
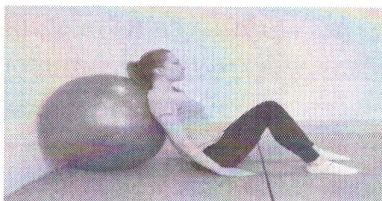
Методические рекомендации: ноги в коленях не сгибать, движения выполнять с максимальной возможной амплитудой



12. Поднимание таза в положении «сидя спина на фитболе»

И.п. – сидя спина прижата к фитболу, ноги согнуты в коленях, на ширине плеч, руки вниз, таз, стопы и ладони на полу; 1 – поднять таз, прогнуться (вдох); 2 – и.п. – (выдох).

Методические рекомендации: Усложнить упражнение можно не опуская таз на пол, движения плавные, прогнуться как можно выше.



УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ «ЛЕЖА НА ФИТБОЛЕ»

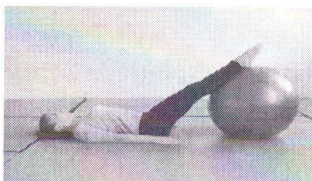
Упражнения в положении «лежа на фитболе» относятся к наиболее сложным. Выполнение упражнений с поднятым тазом, усложняется тем, что при выполнении динамических движений конечностями приходится статически удерживать туловище в заданном положении. Без предварительной физической подготовки упражнения повышенной сложности выполнять не следует.

13. *Подъем таза в положении «лежа на спине ноги на фитболе»*

И.п.- лежа на спине ноги на фитболе, руки вдоль тела, ладони на полу;

1 – поднять туловище, прогнуться (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: движения плавные, амплитуда максимальная, ноги не сгибать.



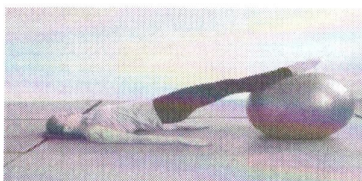
14. *Подтягивание коленей к груди в положении «лежа на спине ноги на фитболе»*

И.п.- лежа на спине ноги на фитболе, руки вдоль тела, ладони на полу;

1-2 – сгибая колени подкатить фитбол к себе, стопы на фитболе, прогнуться (вдох);

3-4 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: движения плавные, прогибаться как можно выше, таз не отпускать.



15. *Поочередное поднятие из положения мостик с ногами на мяче на полу*

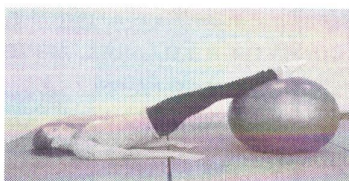
И.п. – лежа на спине ноги на фитболе, таз поднят, руки вниз, ладони на полу;

1 – поднять левую ногу (вдох);

2 – и.п. (выдох);

3 – поднять правую ногу, (вдох); 4 – и.п. (выдох).

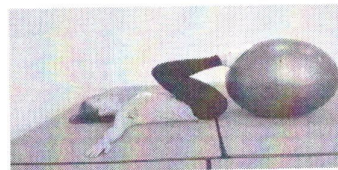
Методические рекомендации: ноги прямые, таз не опускать. Для увеличения нагрузки задерживать ноги в поднятом положении на 3 и более счета.



16. *Сгибание ног из положения мостик с ногами на мяче на полу*

И.п. – лежа на спине, руки выпрямлены в стороны, ладони направлены вниз и прижаты к полу. Ноги прямые и расположены на фитболе. 1-2 – согнуть ноги в коленях подкатывая мяч к себе (вдох); 3-4 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: движения плавные.



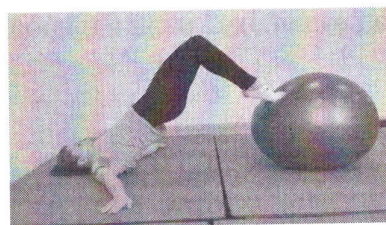
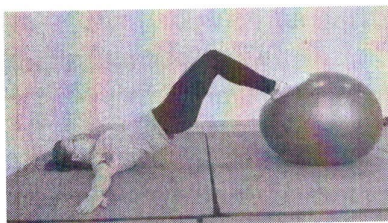
17. Поднимание таза в положении «лежа на спине ноги на фитболе»

И.п.-лежа на спине, руки в стороны, ладони вниз, ноги согнуть в коленях стопы на мяче

1- упереться ногами в мяч, таз приподнять, округлить спину до уровня лопаток.

2-таз опустить, спину опустить на пол

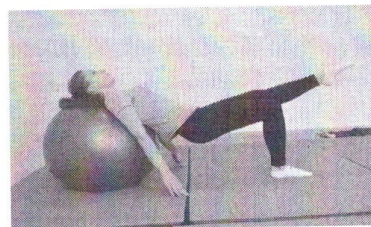
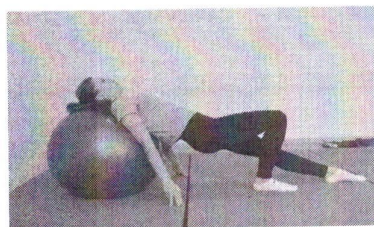
Методические рекомендации: Движения плавные, подошвы ног всегда должны упираться в мяч, мяч должен оставаться неподвижным.



18. Поднимание ноги в положении «лежа спина на фитболе»

И.п. - лежа спина на фитболе, правая нога согнута в колене, стопа на полу, левая нога прямая, таз поднят, руки вниз, ладони на полу; 1 – поднять левую ногу, прогнуться (вдох); 2 – и.п. (выдох). Повторить то же, но поднимая правую ногу.

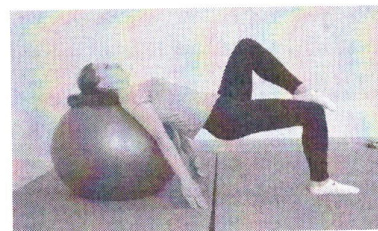
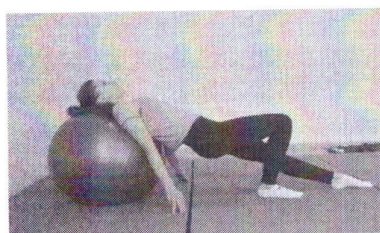
Методические рекомендации: движения плавные, прогибаться как можно выше.



19. Сгибание ноги в положении «лежа спина на фитболе»

И.п.- лежа спина на фитболе, правая нога согнута в колене, стопа на полу, левая нога прямая, таз поднят, руки вниз, ладони на полу; 1 – согнуть левую ногу в колене (вдох); 2 – и.п. (выдох). Повторить то же, сгибая правую ногу.

Методические рекомендации: движения плавные, таз не опускать, при сгибании стопа не должна касаться пола.

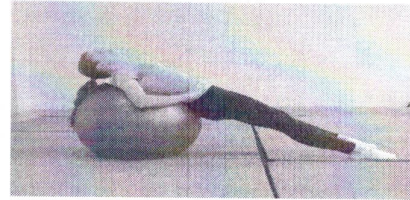
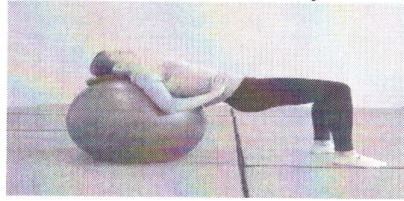


20. Разгибание ног в положении «лежа спина на фитболе»

И.п. - лежа спина на фитболе, ноги согнуты в коленях, на ширине плеч, таз поднят, руки на пояс;

1-2-3-4 – выпрямить ноги, перекатывая фитбол; 5-6-7-8 – и.п.

Методические рекомендации: таз не опускать, дыхание произвольное.



21. Круговые движения ноги в положении «лежа боком на фитболе»

И.п. - лежа левым боком на фитболе, левая нога согнута, правая прямая.

1-2-3-4 – круговое движение правой ногой наружу; 5-6-7-8 – круговое движение правой ногой внутрь. Повторить то же, но на правом боку.

Методические рекомендации: движения плавные, амплитуда максимальная, ноги не сгибать, дыхание произвольное.

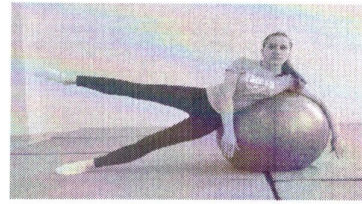
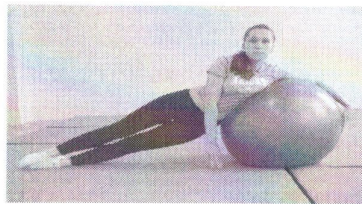


22. Поднимание ноги в положении «лежа на фитболе»

И.п. – лежа левым боком на фитболе, таз поднят, ладонь правой руки опирается о пол перед грудью; 1 – поднять правую ногу (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Повторить то же, но на правом боку.

Методические рекомендации: движения плавные, амплитуда максимальная, ноги не сгибать, туловище прямое.



23. Разносторонние движения ноги в положении «лежа боком на фитболе»

И.п. - лежа левым боком на фитболе, таз поднят, ладонь правой руки опирается о пол перед грудью;

1 – правая нога вперед (вдох);

2 – и.п. (выдох);

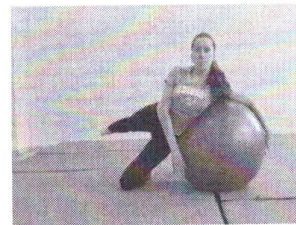
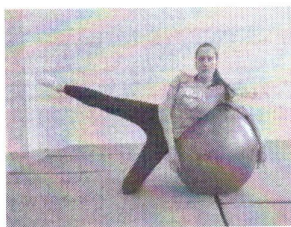
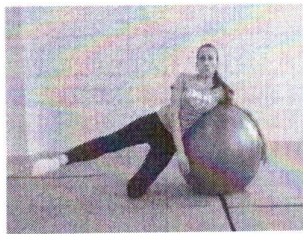
3 – поднять правую ногу (вдох);

4 – и.п. (выдох);

5 – правая нога назад (вдох); 6 – и.п. (выдох).

Повторить то же, на правом боку.

Методические рекомендации: движения плавные, амплитуда максимальная, ноги не сгибать, туловище прямое.

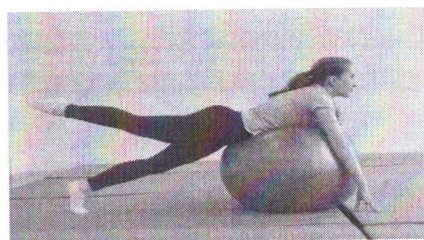
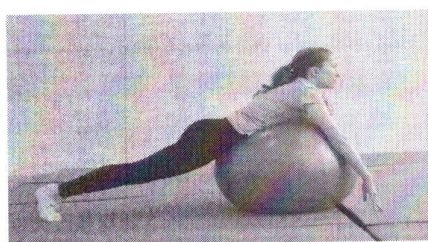


24. Поочередное поднятие ног в положении «лежа грудь на фитболе»

И.п. – лежа грудь на фитболе, таз поднят, руки в стороны, ладони на полу;

- 1 – поднять левую ногу (вдох);
- 2 – и.п. (выдох);
- 3 – поднять левую ногу (вдох); 4 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: движения плавные, амплитуда максимальная, ноги не сгибать, таз не опускать.

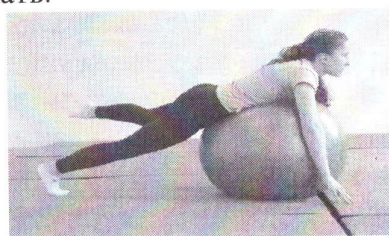
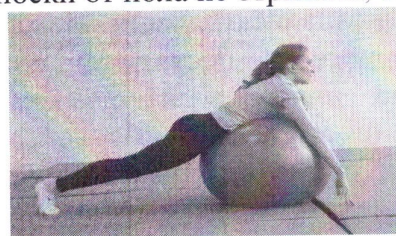


25. Поочередное отведение ног в стороны в положении «лежа грудь на фитболе»

И.п. – лежа грудь на фитболе, таз поднят, руки в стороны, ладони на полу;

- 1 – отвести в сторону левую ногу (вдох);
- 2 – и.п. (выдох);
- 3 – отвести в сторону правую ногу (вдох); 4 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: движения плавные, амплитуда максимальная, ноги не сгибать, носки от пола не отрывать, таз не опускать.



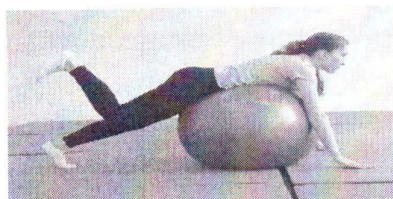
26. Поочередное сгибание ног в положении «лежа грудь на фитболе»

И.п. – лежа грудь на фитболе, таз поднят, руки в стороны, ладони на полу;

- 1 – согнуть левую ногу до угла в 90° между голенью и бедром;
- 2 – поднять левую ногу, не разгибая;
- 3 – опустить; 4 – и.п.

5-6-7-8 – повторить то же, но для правой ноги.

Методические рекомендации: движения плавные, амплитуда поднимания ноги максимальная, таз не опускать, дыхание произвольное.

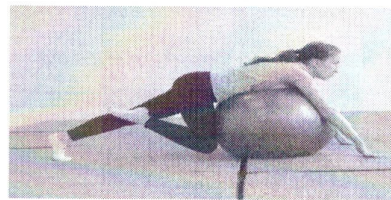
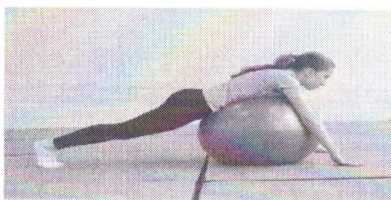


27. Поочередное подтягивание коленей к груди в положении «лежа грудь на фитболе»

И.п. – лежа грудь на фитболе, таз поднят, руки в стороны, ладони на полу;

- 1 – согнуть левую ногу, колено подтянуть к груди (вдох);
- 2 – и.п. (выдох);
- 3 – согнуть правую ногу, колено подтянуть к груди (вдох); 4 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: движения плавные, носки от пола не отрывать, таз не поднимать.



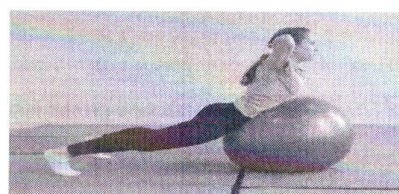
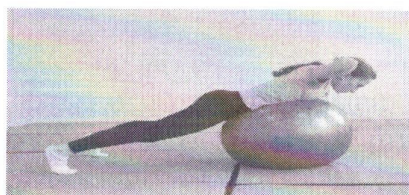
28 Гиперэкстензия в положении на фитболе

И.п. – лежа на животе на фитболе, носки ступней упираются в пол.

Руки сцеплены в замок, локти разведены в стороны, спина параллельно пола.

- 1 – поднять верхнюю часть туловища вверх, прогибаясь в талии (вдох)
- 2 – опустить туловище вниз, вернуться в И.п. (выдох)

Методические рекомендации: движения плавные, амплитуда максимальная, ноги не сгибать.



УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ «СТОЯ НА КОЛЕНАХ»

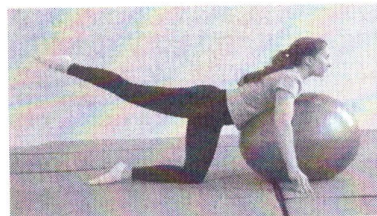
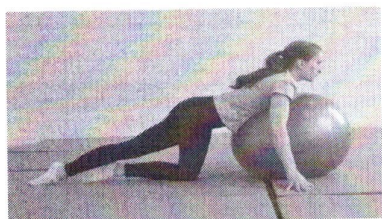
По мере увеличения физических качеств, необходимо увеличивать нагрузку и включать в выполняемые комплексы новые упражнения. Выполнение в течение длительного времени монотонных, одинаковых движений или группы движений с постоянным, не изменяющимся уровнем физической нагрузки в организме приводит к стойким изменениям: вырабатывается автоматизация движений (движения выполняются без контроля со стороны сознания); ускоряются процессы вработывания; снижаются энергозатраты на единицу выполненной работы; повышается утилизация кислорода; оптимизируются восстановительные процессы. Развив и автоматизировав движения нижних конечностей (развитие моторики и укрепление мышц верхних конечностей лишь косвенно влияет на тренировку способности удержания вертикального положения) в облегченных исходных положениях, мы постепенно переходим к обретению навыка вертикализации туловища. Для этого необходима постепенная, пошаговая тренировка вестибулярного аппарата.

29. Поднимание прямой ноги в положении «стоя на колене грудь на фитболе»

И.п. – стоя на левом колене, правая нога прямая, грудь на фитболе, руки в стороны, ладони на полу; 1 – поднять правую ногу (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Повторить то же, но для левой ноги.

Методические рекомендации: движения плавные, амплитуда максимальная, поднимаемую ногу не сгибать, удерживать равновесие.

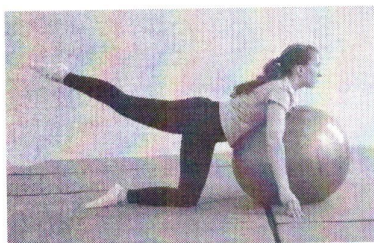


30. Сгибание поднятой ноги в положении «стоя на колене грудь на фитболе»

И.п. - стоя на левом колене, правая нога прямая, поднята, грудь на фитболе, руки в стороны, ладони на полу; 1 – согнуть правую ногу (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Повторить то же, но для левой ноги.

Методические рекомендации: движения плавные, поднимаемую ногу сгибать и разгибать полностью, удерживать равновесие.



31. Разгибание поднятой в сторону ноги в положении «стоя на колене грудь на фитболе»

И.п. - стоя на коленях грудь на фитболе, руки в стороны, ладони на полу;

1 – поднять левую ногу в сторону;

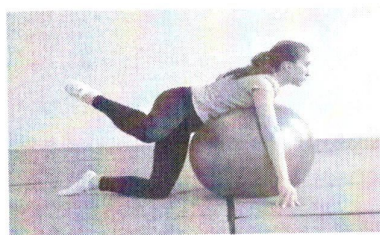
2 – выпрямить;

3 – согнуть;

4 – и.п.;

5-6-7-8 – повторить то же правой ногой.

Методические рекомендации: движения плавные, поднимаемую ногу сгибать и разгибать полностью, удерживать равновесие.



УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ «ЛЕЖА НА ФИТБОЛЕ»

При выполнении упражнений в положении «лежа на фитболе», на фитболе лежат голень или бедра. При выполнении упражнений лежа на фитболе с упором о голень выполнять упражнения сложнее, чем с упором на бедро, поэтому упражнения следует начинать с облегченных исходных положений, сохраняя при этом принцип оптимальной, нарастающей нагрузки. Если силы рук не достаточно, можно выполнять упражнения в положении лёжа на предплечьях голень (бедра) на фитболе.

32. Ножницы в положении «лежа на фитболе»

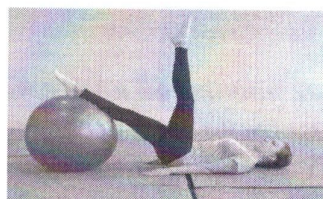
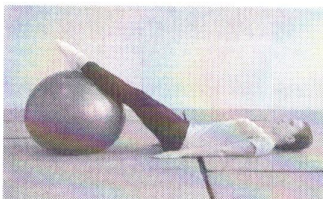
И.п. – лежа ноги на фитболе;

1 – поднять левую ногу (вдох);

2 – и.п. (выдох);

3 – поднять правую ногу (вдох); 4 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: движения плавные, амплитуда максимальная, не сгибать руки и ноги во время подъёма ноги, спину не прогибать, удерживать равновесие.



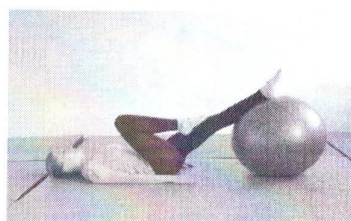
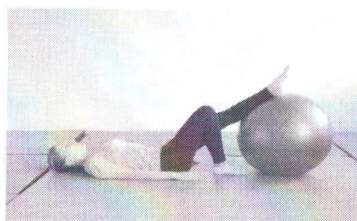
33. Поднимание согнутой в колене ноги в положении «лежа ноги на фитболе»

И.п. – лежа левая нога на фитболе, правая согнута в колене;

1 – поднять правую ногу (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Повторить то же, но поднимая левую ногу.

Методические рекомендации: движения плавные, амплитуда максимальная.



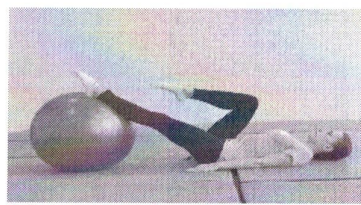
34. Сгибание поднятой ноги в положении «лежа на фитболе»

И.п. – лежа левая нога на фитболе, правая поднята;

1 – согнуть правую ногу (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Повторить то же, но сгибая левую ногу.

Методические рекомендации: движения плавные, амплитуда сгибания-разгибания ноги максимальная, удерживать равновесие.



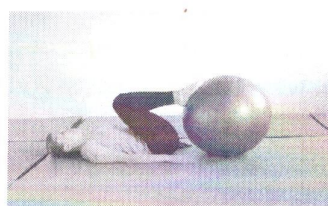
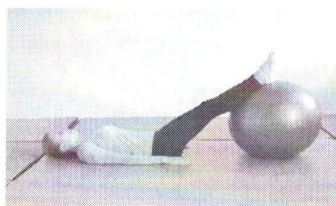
35. Подтягивание коленей к груди в положении «лежа на фитболе»

И.п. – лежа голень на фитболе;

1-2-3-4 – согнуть ноги в коленях и перекачивая фитбол подтянуть к груди;

5-6-7-8 – и.п.

Методические рекомендации: движения плавные, удерживать равновесие.



36. Скручивание туловища в положении «лежа на фитболе»

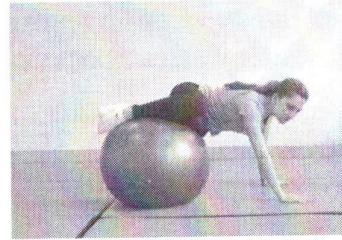
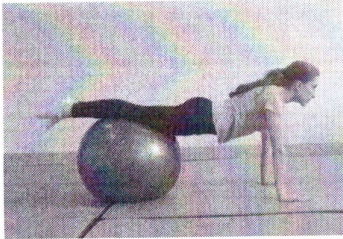
И.п. – лежа ноги согнуты в коленях, голень на фитболе;

1-2-3-4 – скручивая нижнюю часть туловища влево, перекатывая фитбол, коснуться его правым боком;

5-6-7-8 – и.п.;

9-10-11-12 – скручивая нижнюю часть туловища вправо, перекатывая фитбол, коснуться его левым боком; 13-14-15-16 – и.п.

Методические рекомендации: движения плавные, удерживать равновесие, дыхание произвольное.

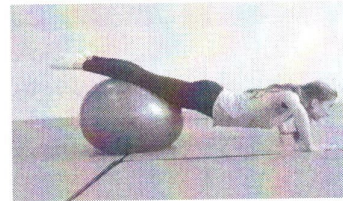
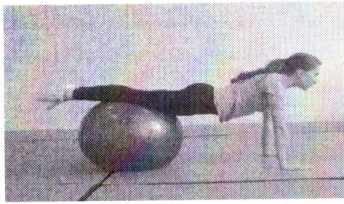


37. Отжимания в положении «лежа на фитболе»

И.п. – лежа ноги на фитболе;

1 – согнуть руки в локтях вдоль корпуса, грудью коснуться пола (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: движения плавные, удерживать равновесие, спину не прогибать. Усложнить можно согнув руки в локтях с одновременным подниманием ног.



38. Поочередное подтягивание коленей к груди в положении «лежа на фитболе»

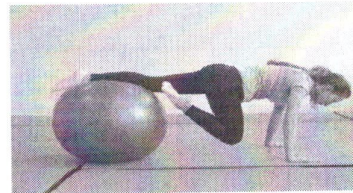
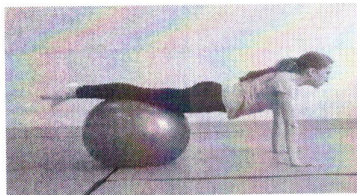
И.п.- лежа ноги на фитболе;

1 – согнуть левую ногу и подтянуть колено к груди (вдох);

2 – и.п. (выдох);

3 – согнуть правую ногу и подтянуть колено к груди (вдох); 4 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: движения плавные, удерживать равновесие, спину не прогибать.



39. Поочередное поднятие ног в положении «лежа на фитболе»

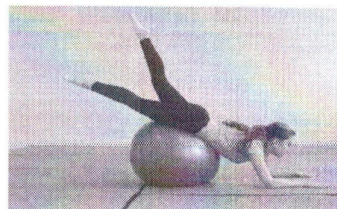
И.п. – на предплечьях лежа на спине ноги на фитболе, таз поднят;

1 – поднять левую ногу (вдох);

2 – и.п. (выдох);

3 – поднять правую ногу (вдох); 4 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: движения плавные, удерживать равновесие, таз не опускать, ноги прямые.



В этом исходном положении можно также выполнить различные движения ногами: разгибания-сгибания, круговые движения, подтягивание согнутой в колене ноги к груди и т.д. Особую сложность здесь представляет исходное положение.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ «СИДЯ НА ФИТБОЛЕ»

Перед тем, как перейти к выполнению упражнений в И.п. – сидя на фитболе, в первую очередь, необходимо научиться на нем сидеть. Сидеть на мяче не просто. При ассиметричном положении спины мяч постоянно пытается выскользнуть.

Даже обычное сидение на фитболе оказывает положительное воздействие на позвоночный столб для профилактики или коррекции осанки.

В положении «сидя на фитболе» происходит симметричная синхронизация тонуса мышц туловища. Спина принимает правильную осанку. Выполнение движений туловищем и конечностями тренирует вестибулярный аппарат, корректирует мышечную деятельность, развивает ловкость и другие физические качества. Эти упражнения являются подготовительными к переходу в стойку. Если вы уже можете уверенно сидеть на фитболе – можно переходить к разучиванию упражнений.

40. Наклоны головы в положении «сидя на фитболе»

И.п. - сидя на фитболе руки на пояс;

- 1 – наклон головы вперед (вдох);
- 2 – и.п. (выдох);
- 3 – наклон головы назад (вдох);
- 4 – и.п. (выдох);
- 5 – наклон головы влево (вдох)
- 6 – и.п. (выдох);
- 7 – наклон головы вправо (вдох); 8 – и.п. (выдох).

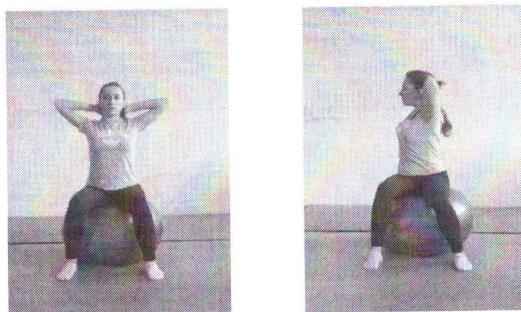
Методические рекомендации: движения плавные, удерживать равновесие, спина прямая.

41. Повороты туловища в положении «сидя на фитболе»

И.п. – сидя на фитболе руки за голову;

- 1 – поворот туловища влево (вдох);
- 2 – и.п. (выдох);
- 3 – поворот туловища вправо (вдох); 4 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: движения плавные, удерживать равновесие, не сутулиться.

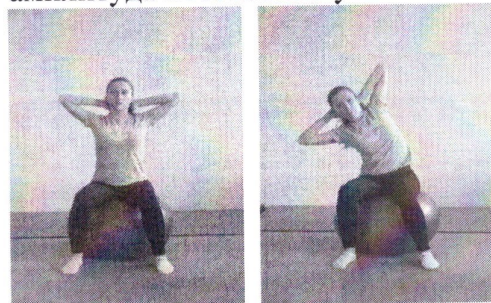


42. Наклоны туловища в стороны в положении «сидя на фитболе»

И.п.- сидя на фитболе руки за голову;

- 1 – наклон туловища влево (вдох);
- 2 – и.п. (выдох);
- 3 – наклон туловища вправо (вдох); 4 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: движения плавные, удерживать равновесие, не сутулиться, амплитуда постепенно увеличивается.

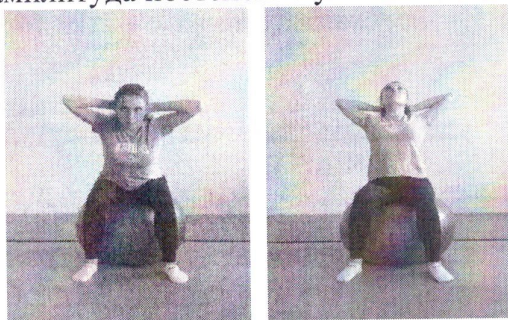


43. Наклоны туловища вперед-назад в положении «сидя на фитболе»

И.п.- сидя на фитболе руки за голову;

- 1 – наклон туловища вперед (вдох);
- 2 – и.п. (выдох);
- 3 – наклон туловища назад, прогнуться (вдох); 4 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: движения плавные, удерживать равновесие, не сутулиться, амплитуда постепенно увеличивается.

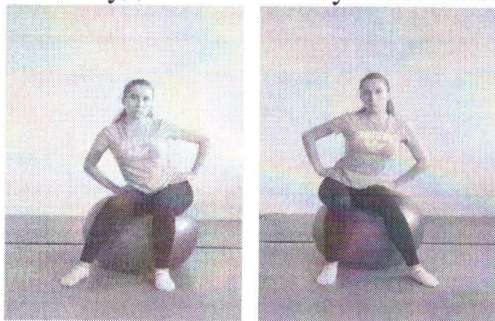


44. Движения тазом в стороны в положении «сидя на фитболе»

И.п.- сидя на фитболе руки на пояс;

- 1 – таз влево, накатить фитбол влево (вдох);
- 2 – и.п. (выдох);
- 3 – таз вправо, накатить фитбол вправо (вдох);
- 4 – и.п. (выдох);
- 5 – таз вперед, накатить фитбол вперед (вдох);
- 6 – и.п. (выдох);
- 7 – таз назад, накатить таз назад (вдох); 8 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации движения плавные, удерживать равновесие, не сутулиться, амплитуда постепенно увеличивается.



45. Круговые движения тазом в положении «сидя на фитболе»

И.п. – сидя на фитболе руки за голову;

1-2-3-4 – круговые движения вправо; 5-6-7-8 – круговые движения влево.

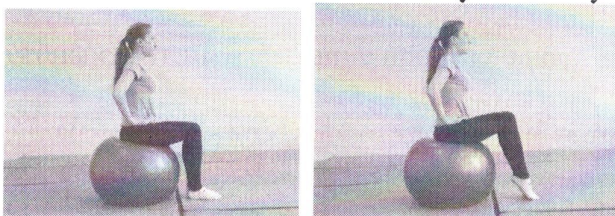
Методические рекомендации: движения плавные, удерживать равновесие, не сутулиться, амплитуда постепенно увеличивается, дыхание произвольное.

46. Поднимание пяток в положении «сидя на фитболе»

И.п. – сидя на фитболе руки на пояс;

1 – поднять пятки (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: движения плавные, удерживать равновесие, не сутулиться, пятки поднимать на максимальную высоту.



47. Параллельные перекаты стоп в стороны в положении «сидя на фитболе»

И.п. – сидя на фитболе руки на пояс;

1 – поднять пятки;

2 – перекатить стопы с носка на пятку влево;

3 – перекатить стопы с пятки на носок влево;

4 – перекатить стопы с носка на пятку вправо; 5 – перекатить стопы с пятки на носок вправо; 6 – и.п.

Повторить то же в правую сторону.

Методические рекомендации: движения плавные, удерживать равновесие, не сутулиться, стопы скруглить, дыхание произвольное.

48. Перекаты стоп в положении «сидя на фитболе»

И.п.- сидя на фитболе, руки за голову;

1-перекатить стопы с носка на пятку; 2-перекатить стопы с пятки на носок; 3-4- тоже.

Методические рекомендации: движения плавные, удерживать равновесие, спина прямая, дыхание произвольное.



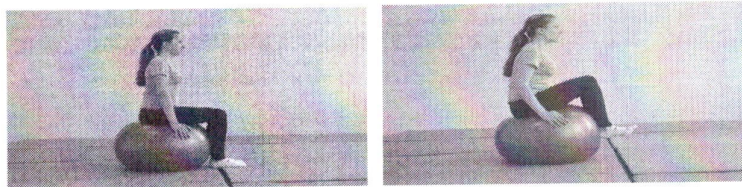
49. Удержание равновесия в положении «сидя на фитболе»

И.п.- сидя на фитболе, пятки и голень как можно ближе к мячу.

1-2-3-ноги оторвать от пола, удерживая равновесие;

4- и.п. 5-6-7-8- тоже.

Методические рекомендации: удерживать равновесие как можно дольше, спина прямая, дыхание произвольное.

**50. Поочередное выпрямление ног в положении «сидя на фитболе»**

И.п. – сидя на фитболе руки на пояс;

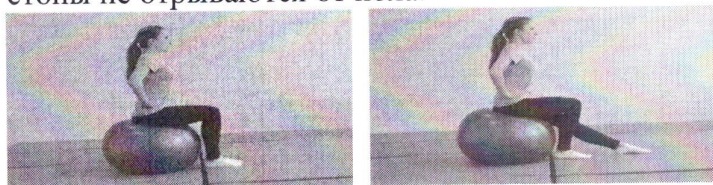
1 – выпрямить левую ногу, стопа на полу;

2 – выпрямить правую ногу, стопа на полу;

3 – согнуть левую ногу;

4 – согнуть правую ногу, и.п.

Методические рекомендации: движения плавные, удерживать равновесие, не сутулиться, стопы не отрываются от пола.

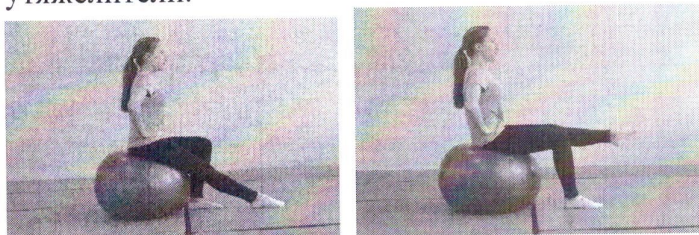
**51. Поднимание ноги в положении «сидя на фитболе»**

И.п. – сидя на фитболе руки на пояс левая нога прямая;

1 – поднять левую ногу (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Повторить то же, но поднимая правую ногу.

Методические рекомендации: движения плавные, удерживать равновесие, не сутулиться, при поднимании ногу в колене не сгибать, увеличить нагрузку можно, надев на ноги утяжелители.

**52. Круговые движения ног в положении «сидя на фитболе»**

И.п. – сидя на фитболе руки на пояс левая нога прямая;

1-2-3-4 – круговое движение левой ногой наружу; 5-6-7-8 – круговое движение внутрь.

Повторить то же, но выполняя движения правой ногой.

Методические рекомендации: движения плавные, удерживать равновесие, не сутулиться, ногу в колене не сгибать, дыхание произвольное.

53. Разгибание ноги в положении «сидя на фитболе»

И.п. – сидя на фитболе руки на пояс;

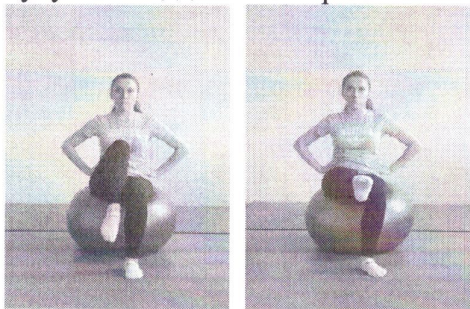
1 – поднять левую ногу;

2 – выпрямить;

3 – согнуть; 4 – и.п.

Повторить то же поднимая правую ногу.

Методические рекомендации: движения плавные, удерживать равновесие, не сутулиться, дыхание произвольное.



54. Скручивание туловища в положении «сидя на фитболе»

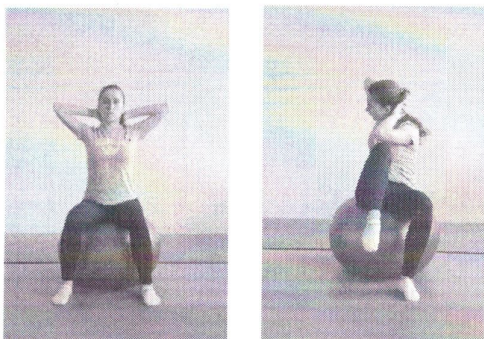
И.п. - сидя на фитболе руки за голову;

1 – поднять левую ногу, скрутить туловище вправо, коснуться правым локтем левого колена (выдох);

2 – и.п. (вдох);

3 – поднять правую ногу, скрутить туловище влево, коснуться левым локтем правого колена (выдох); 4 – и.п. (вдох).

Методические рекомендации: движения плавные, удерживать равновесие.

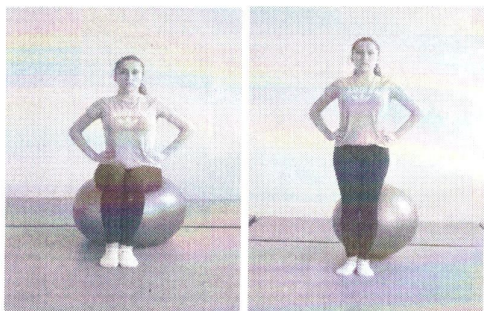


55. Переход в положение «стоя» из положения «сидя на фитболе»

И.п. – сидя на фитболе руки на пояс;

1 – выпрямить ноги, встать (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: движения плавные, удерживать равновесие, не сутулиться.



УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ «СТОЯ»

Упражнения в положении «стоя» довольно сложны. Их выполнение без предварительной физической подготовки травмоопасно. Неподготовленный человек легко может потерять равновесие и неловко упасть, поэтому начинать выполнять эти упражнения следует стоя

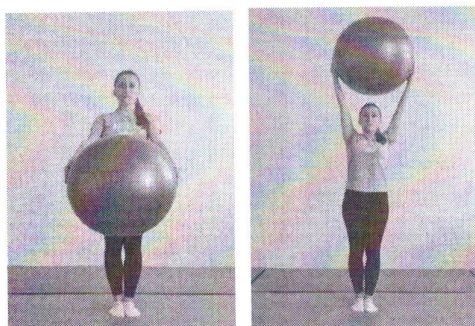
возле гимнастической лестницы или стены, чтобы при возникновении опасной ситуации опереться и удержать равновесие.

56. Поднимание прямых рук с фитболом И.п.- основная стойка, фитбол в руках.

1- поднять руки вверх (вдох);

2- и.п. (выдох); 3-4- тоже.

Методические рекомендации: движения плавные, спина и руки прямые.



57. Повороты туловища с фитболом

И.п.- основная стойка, фитбол в руках на уровне груди.

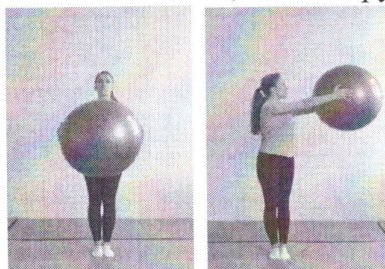
1- поворот туловища влево (вдох);

2- и.п. (выдох);

3- поворот туловища вправо (вдох);

4- и.п. (выдох);

Методические рекомендации: движения плавные, спина и руки прямые.



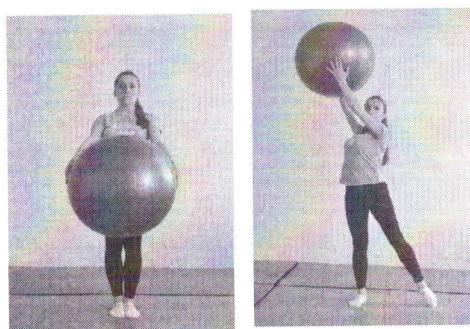
58 «Маятник»

И.п.- основная стойка, руки с фитболом внизу.

1- поднять фитбол вправо вверх (вдох);

2- и.п. (выдох);

3- поднять фитбол влево вверх (вдох); 4- и.п. (выдох).



Методические рекомендации: движения плавные, спина и руки прямые.

59. Наклоны в стороны с фитболом

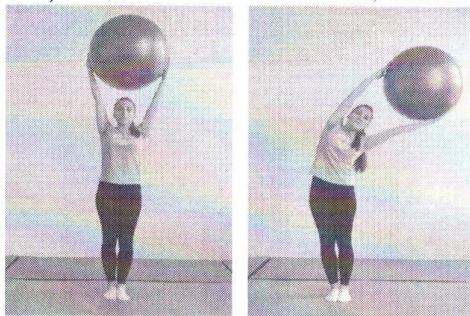
И.п.- основная стойка, руки с фитболом вверх

1- наклон туловища влево (вдох); 2- и.п.

3-наклон туловища вправо (вдох);

4- и.п. (выдох)

Методические рекомендации: движения плавные, спина и руки прямые.



60. Сгибание - разгибание рук с фитболом

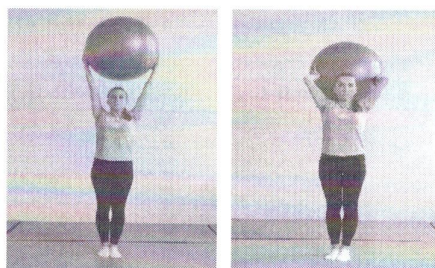
И.п.- основная стойка, фитбол вверх

1- согнуть руки за голову с фитболом (вдох);

2- и.п. (выдох);

3-4- тоже

Методические рекомендации: движения плавные, спина и руки прямые.



61. Ходьба с фитболом

И.п.- основная стойка, фитбол в руках над головой.

1-2-3-4- ходьба по кругу;

5-6-7-8- ходьба «змейкой».

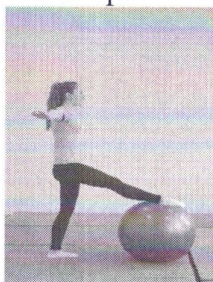
Методические рекомендации: движения плавные, руки прямые, темп постепенно увеличивается и уменьшается.

62. Удержание равновесия с фитболом.

И.п.- стоя на левой ноге, правая на фитболе;

1-2-3-4- руки в стороны удерживать равновесие;

5-6-7-8- тоже, стоя на правой ноге, левая на фитболе.



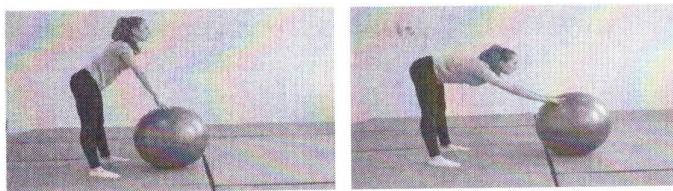
63. Прокатывание фитбола вперед- назад

И.П.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на мяче.

1- прокатывание мяча вперед (вдох);

2- и.п. (выдох); 3-4- тоже.

Методические рекомендации: движения плавные, руки прямые, ноги от пола не отрывать. Прокрутить мяч как можно дальше.



64. Поднимание ноги в положении «стоя»

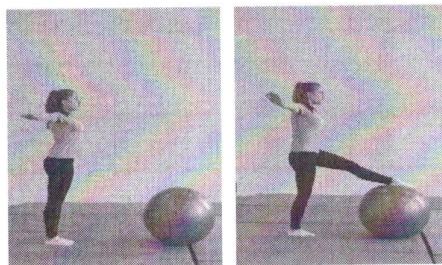
И.п. – основная стойка руки в стороны, фитбол спереди на расстоянии шага;

1 – поднять левую ногу, положить на фитбол (вдох);

2 – и.п. (выдох);

3 – поднять правую ногу, положить на фитбол (вдох); 4 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: движения плавные, удерживать равновесие, спина и ноги прямые.



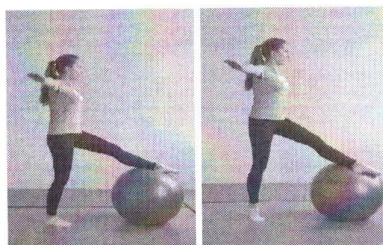
65. Поднимание пятки в положении «стойка нога на фитболе»

И.п. – основная стойка руки в стороны, фитбол спереди на расстоянии шага, левая нога на фитболе;

1 – поднять пятку правой ноги (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Повторить то же, но поднимая пятку левой ноги.

Методические рекомендации: движения плавные, удерживать равновесие, спина и ноги прямые.



66. Перекачивания фитбола вперед-назад (вправо-влево)

И.п.- основная стойка руки в стороны, левая нога согнута в колене, стопа на фитболе;

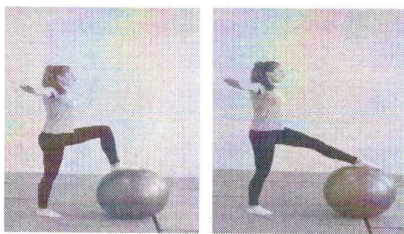
1 – разогнуть ногу, перекатив мяч вперед;

2 – и.п.;

3 – разогнуть ногу, перекатив мяч влево; 4 – и.п.

Повторить то же, но выполняя упражнение правой ногой.

Методические рекомендации: движения плавные, удерживать равновесие.

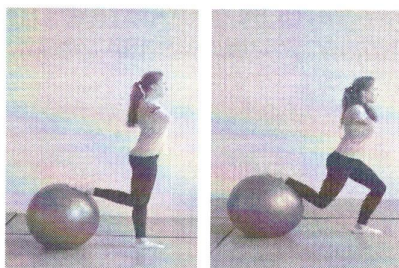


67. Приседания стоя на одной ноге на фитболе

И.п. – стоя на левой ноге руки в стороны, фитбол сзади, носок правой ноги на фитболе. 1 – присед (вдох) 2 – и.п. (выдох).

Повторить то же левой.

Методические рекомендации: движения плавные, удерживать равновесие.



68. Наклоны в стороны в положении «стоя нога на фитболе»

И.п. – стоя руки за голову, фитбол слева, левая нога на фитболе;

1 – наклон вправо (вдох);

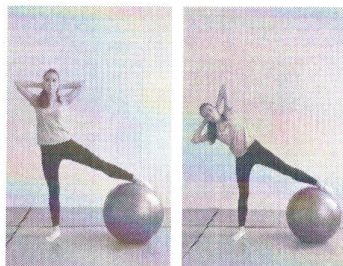
2 – и.п. (выдох);

3 – наклон влево (вдох);

4 – и.п. (выдох).

Повторить то же правой.

Методические рекомендации: движения плавные, ноги не сгибать, спина прямая, наклон выполнять четко в сторону.



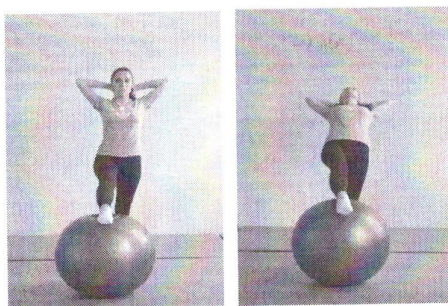
69. Наклоны назад в положении «стоя нога на фитболе»

И.п. – стоя руки за голову, фитбол спереди, левая нога на фитболе;

1 – наклон назад, прогнуться (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Повторить то же правой.

Методические рекомендации: движения плавные, ноги не сгибать, не сутулить. Сохранять равновесие.



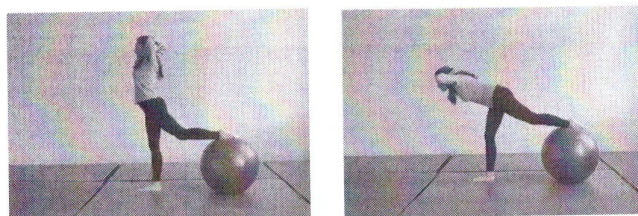
70. Наклоны вперед в положении «стоя нога на фитболе»

И.п. – стоя руки за голову, фитбол сзади, левая нога на фитболе;

1 – наклон вперед (выдох); 2 – и.п. (вдох).

Повторить то же правой.

Методические рекомендации: движения плавные, ноги не сгибать, прогнуться. Сохранять равновесие.



ВЫПАД С МЯЧОМ

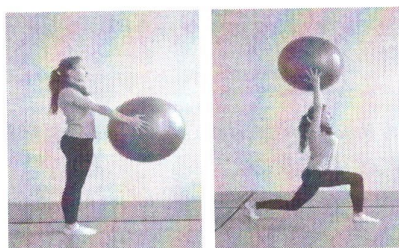
И.П.- ОСНОВНАЯ СТОЙКА, РУКИ УДЕРЖИВАЮТ ФИТБОЛ НА УРОВНЕ ЖИВОТА

1-выпад вперед правой ногой (вдох);

2- и.п. (выдох);

3-4- тоже левой ногой

Методические рекомендации: движения плавные, спина прямая, сохранять равновесие.



УПРАЖНЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ

Упражнения в движении выполняются «лежа спина на фитболе»; «лежа живот на фитболе»; «сидя на фитболе».

Такие упражнения тренируют функцию ходьбы при одновременном сохранении равновесия. Передвигаться можно не только на ногах, но и на руках. В этом случае больший акцент ставится на увеличении силы мышц рук и туловища.

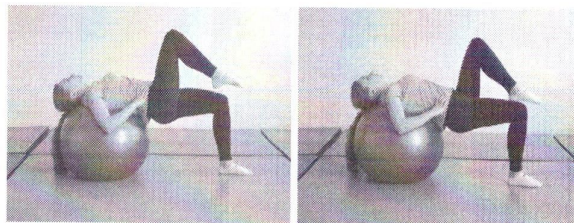
72. Ходьба на месте в положении «лежа спина на фитболе»

И.п. – лежа спина на фитболе, таз поднят, ноги согнуты в коленях, руки на пояс;

Ходьба на месте.

Методические рекомендации: движения плавные, таз не опускать, дыхание произвольно. (Ходьба на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, перекатами)

с пятки на носок и т.д



73. Ходьба приставными шагами в положении «лежа спина на фитболе»

И.п. – лежа спина на фитболе, таз поднят, ноги согнуты в коленях, руки на пояс;
Ходьба приставными шагами по кругу вправо и влево.

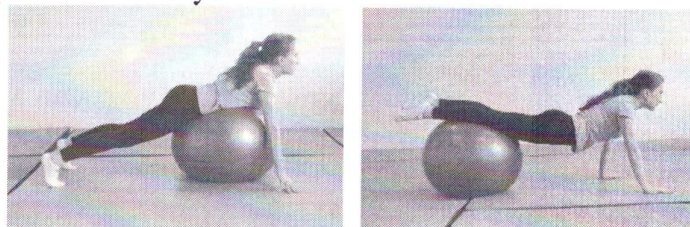
Методические рекомендации: движения плавные, таз не опускать, дыхание произвольное.
Упражнение может также выполняться на носках и пятках, с разгибанием ног.

74. Ходьба на руках в положении «лежа на фитболе»

И.п.- лежа на животе, руки и ноги касаются пола, голова приподнята, взгляд вперёд.

1-Продвигаясь руками вперёд, прокатить мяч всем телом до голени 2- исходное положение.

Методические рекомендации: движения плавные, удерживать равновесие, корпус удерживать параллельно полу.



75. Ходьба на месте в положении «сидя на фитболе»

И.п. – сидя на фитболе руки на пояс;

1-оторвать ступню правой ноги от пола и слегка приподнять колено, имитируя быструю ходьбу.

2 –и.п.

3-4- тоже левой

Методические рекомендации: движения плавные, спина прямая, сохранять равновесие, дыхание произвольное. Ходьбу можно разнообразить приставными шагами вокруг мяча в положении сидя на мяче.

76. Прыжки на месте в положении сидя на фитболе

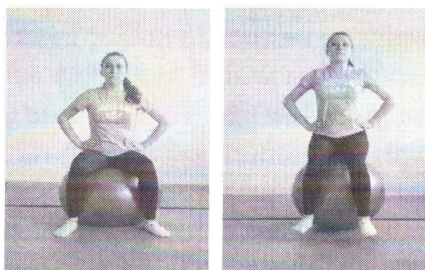
И.п.- сидя на фитболе руки на пояс;

1- пружинить на фитболе одновременно отрывая ягодицы от мяча и ступни от пола;

2- и.п;

3-4- тоже.

Методические рекомендации: движения плавные, спина прямая, сохранять равновесие, дыхание произвольное. Прыжки также можно выполнять с различными движениями рук.



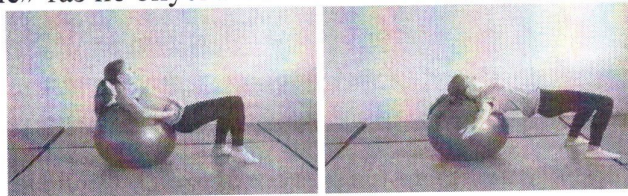
77. Переход из положения «сидя на фитболе» в положение «лежа спина на фитболе»

И.п.- сидя на фитболе руки на пояс;

1-2-3-4-5-6 – ходьба вперед, перекатывая фитбол перейти в положение «лежа спина на фитболе» руки в стороны;

7-8-9-10-11-12 – ходьба назад, перекатывая фитбол вернуться в и.п.

Методические рекомендации: движения плавные, дыхание произвольное, в положении «лежа спина на фитболе» таз не опускать.



ФИТБОЛ КАК ОТЯГОЩЕНИЕ

Фитбол имеет определенный вес, который зависит от качества резины, из которой он сделан. Перемещение фитбола в пространстве руками или ногами способствует увеличению нагрузки, по сравнению с упражнениями, без использования предметов. Следовательно, при необходимости увеличения силы мышц и при отсутствии иных предметов способствующих увеличению сопротивления (утяжелители, гантели, медицинболы и т.д.) можно выполнять упражнения с фитболом. Упражнения с фитболом как отягощение, выполняются в различных исходных положениях. Выбор исходного положения зависит от поставленных целей, индивидуальных возможностей и физической подготовленности занимающегося

78. Поднимание фитбола двумя ногами

И.п. – лежа на спине, фитбол между стоп;

1 – поднять фитбол (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: движения плавные, ноги немного согнуты в коленях, не разжимать.

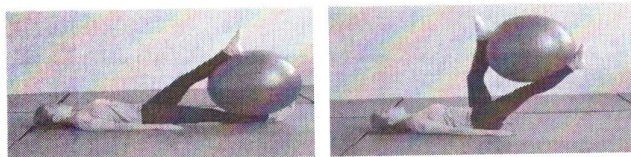
79. Поднимание фитбола чередуя ноги сверху и снизу

И.п. – лежа на спине, фитбол между стоп, левая нога сверху, правая снизу;

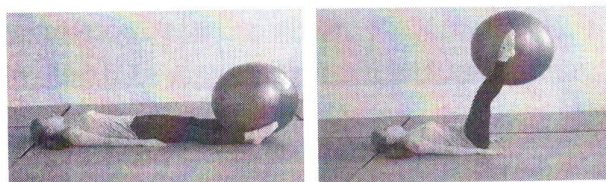
1 – поднять фитбол (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Повторить то же правая сверху, левая снизу.

Методические рекомендации: движения плавные, ноги немного согнуты в коленях, ноги не разжимать.



80. «Книга» с фитболом



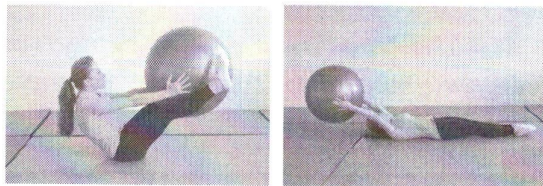
И.п.- лежа на спине, фитбол между стопами.

1-одновременно поднять руки и ноги вверх, навстречу друг другу.

2- Взять фитбол в руки и опустить его за голову, одновременно опустив ноги.

3-верните фитбол в прежнее положение. 4-и.п.

Методические рекомендации: ноги прямые, корпус прижат к полу, движения плавные.

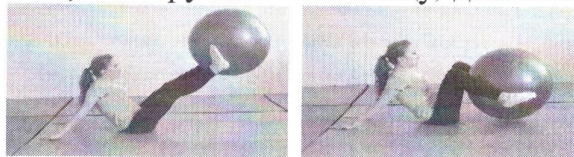


81 Разгибание с фитболом

И.п. – сидя на полу, округлить поясницу, принять упор руками сзади, зажать между стопами фитбол.

- 1-согнуть колени, касаясь фитболом пола (вдох);
- 2- поднять фитбол, выпрямляя ноги (выдох); 3-4- то же.

Методические рекомендации: округлить поясницу, движения плавные.

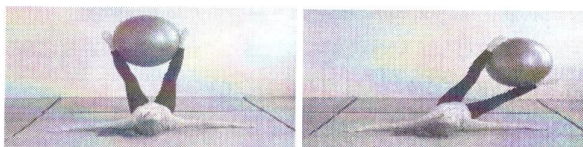


82. Наклоны в сторону с фитболом

И.п.- лежа на спине, фитбол между стопами, ноги вверх. Руки в стороны, ладони в пол.

- 1- наклонить ноги вправо (вдох);
- 2- вернуться в и.п. (выдох); 3-4- то же влево.

Методические рекомендации: лопатки от пола не отрывать, ноги прямые, движения плавные.

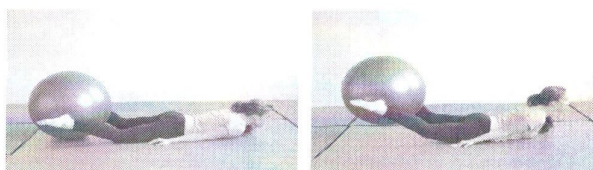


83. Поднимание фитбола ногами в положении «лежа на животе»

И.п. – лежа на животе, ноги немного согнуты в коленях, фитбол между ног, сжат с боков;

- 1 – поднять фитбол, прогнуться (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: движения плавные, ноги немного согнуты в коленях, ноги не разжимать.

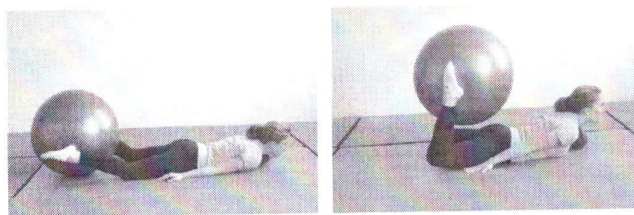


84. Сгибание ног с фитболом в положении «лежа на животе»

И.п. – лежа на животе, ноги немного согнуты в коленях, фитбол между ног, сжат с боков;

- 1 – поднять фитбол, прогнуться;
- 2 – согнуть ноги не касаясь коленями пола;
- 3 – выпрямить ноги; 4 – и.п.

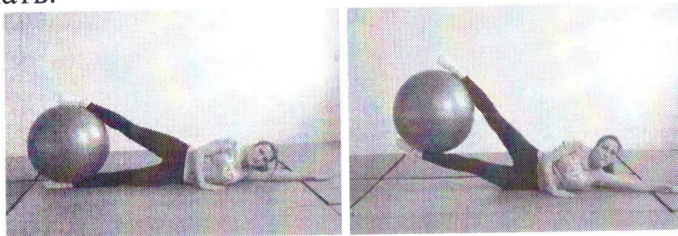
Методические рекомендации: движения плавные, ноги не разжимать, дыхание свободное.



85. Поднимание фитбола ногами в положении «лежа на боку»

И.п.- лежа на левом боку, ноги прямые, фитбол между ног, сжат с боков, левая рука вверх, правая согнута в локте, перед грудью; 1 – поднять ноги (вдох); 2 – и.п. (выдох). Повторить то же, лежа на правом боку.

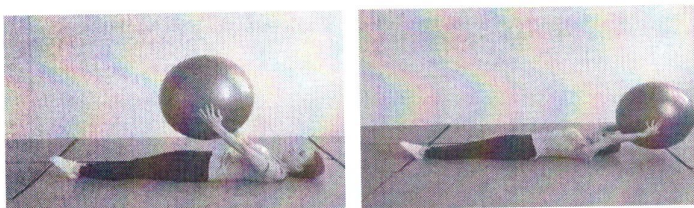
Методические рекомендации: движения плавные, ноги немного согнуты в коленях, ноги не разжимать.



86. Опускание фитбола руками за голову в положении «лежа на спине»

И.п. - лежа на спине руки вперед, сжимают фитбол с боков; 1 – опустить фитбол за голову (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: руки немного согнуты в локтях, движения плавные.



87. Опускание фитбола руками в стороны в положении «лежа на спине»

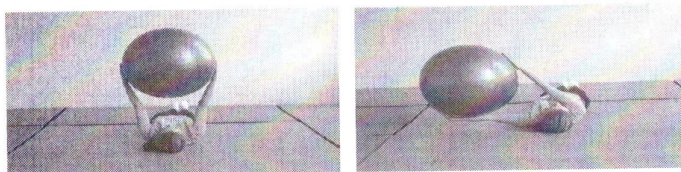
И.п.- лежа на спине руки вперед, сжимают фитбол с боков;

1 – опустить фитбол влево скручивая туловище (вдох);

2 – и.п. (выдох);

3 – опустить фитбол вправо скручивая туловище (вдох); 4 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: руки немного согнуты в локтях, движения плавные, таз от пола не отрывать

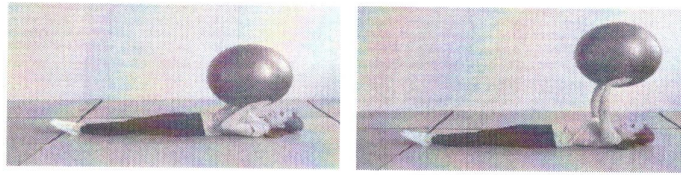


88. Сгибание-разгибание рук с фитболом в положении «лежа на спине»

И.п. - лежа на спине руки вперед, сжимают фитбол с боков, ладони вверх, фитбол на ладонях;

1 – согнуть руки в локтях (вдох); 2 – и.п. (выдох).

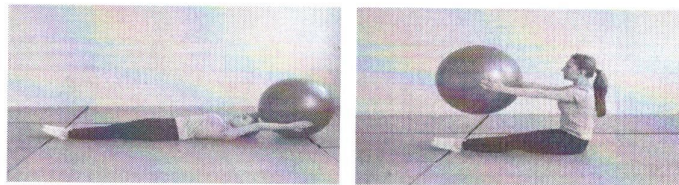
Методические рекомендации: амплитуда сгибания рук максимальная, движения плавные.



89. Сгибание-разгибание туловища с фитболом в руках в положении «лежа на спине»

И.п. - лежа на спине руки вверх, сжимают фитбол; 1 – согнуть туловище перейти в сед - руки вперед (выдох); 2 – разогнуть туловище, и.п. (вдох).

Методические рекомендации: руки немного согнуты в локтях, движения плавные, положение рук не менять.



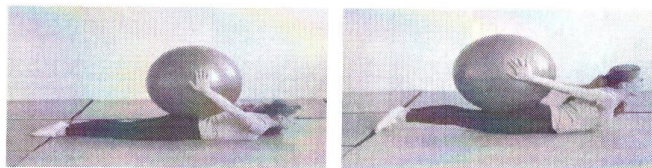
90. Разгибание туловища в положении «лежа на животе фитбол в руках сзади»

И.п. - лежа на животе руки назад, сжимают фитбол;

1 – поднять фитбол;

2 – разогнуть туловище, оторвать грудь от пола, прогнуться; 3-4 – и.п.

Методические рекомендации: руки немного согнуты в локтях, движения плавные, прогибаться с максимальной амплитудой, дыхание свободное.



91. Разгибание туловища с одновременным подниманием ноги в положении «лежа на животе фитбол в руках сзади»

И.п. - лежа на животе руки назад, сжимают фитбол;

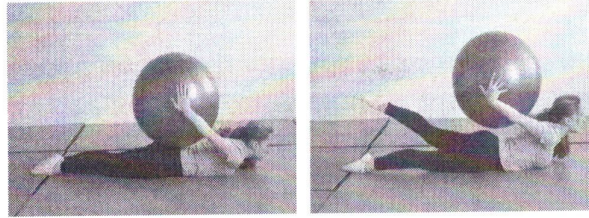
1 – поднять фитбол, прогнуться и одновременно поднять левую ногу (вдох);

2 – и.п. (выдох);

3 – поднять фитбол, прогнуться и одновременно поднять правую ногу (вдох);

– и.п. (выдох).

Методические рекомендации: руки немного согнуты в локтях, движения плавные, прогибаться с максимальной амплитудой, ноги в коленях не сгибать.

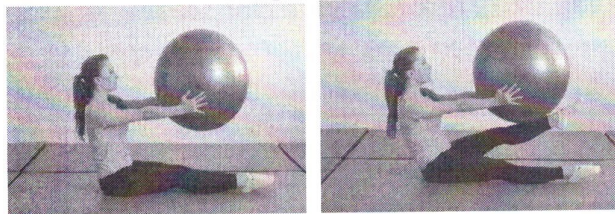


92. Касание ногой фитбола в положении «сидя»

И.п. – сидя руки с фитболом вперед;

- 1 – поднять левую ногу коснуться фитбола (вдох);
- 2 – и.п. (выдох);
- 3 – поднять правую ногу коснуться фитбола (вдох); 4 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: ноги прямые, сохранять равновесие.

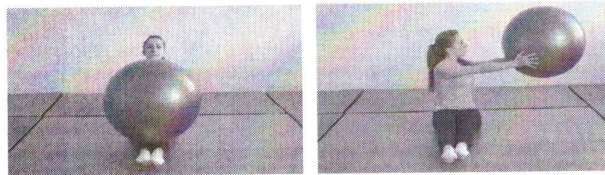


93. Повороты туловища с фитболом в руках в положении «сидя»

И.п. – сидя руки с фитболом вперед;

- 1 – поворот туловища влево, фитбол влево (вдох);
- 2 – и.п. (выдох);
- 3 – поворот туловища вправо, фитбол вправо (вдох); 4 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: сохранять равновесие.

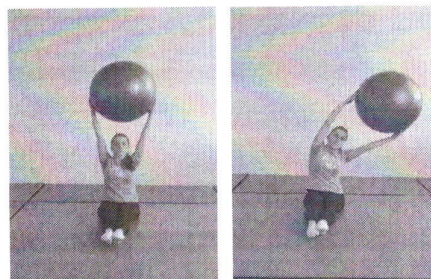


94. Наклоны туловища в стороны с фитболом в руках в положении «сидя»

И.п. - сидя руки с фитболом вверх;

- 1 – наклон туловища влево, фитбол влево (вдох);
- 2 – и.п. (выдох);
- 3 – наклон туловища вправо, фитбол вправо (вдох); 4 – и.п. (выдох).

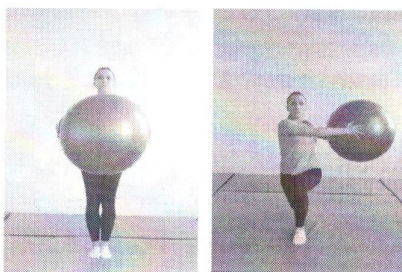
Методические рекомендации: сохранять равновесие.



95. Выпады вперед с поворотами туловища в стороны

И.п. - основная стойка руки прямые с фитболом перед грудью;

- 1 – выпад вперед левой, поворот туловища и фитбол влево (вдох);
 - 2 – и.п. (выдох);
 - 3 – выпад вперед вправо, поворот туловища и фитбол вправо (вдох); 4 – и.п. (выдох).
- Методические рекомендации: движения плавные, сохранять равновесие.

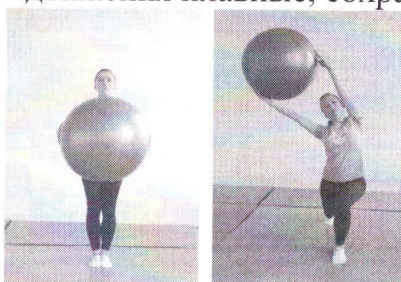


96. Выпады с одновременными наклонами в стороны

И.п.- основная стойка руки прямые с фитболом вверх;

- 1 – выпад в сторону левой, наклон туловища и фитбол вправо (вдох,);
- 2 – и.п. (выдох);
- 3 – выпад в сторону правой, наклон туловища и фитбол влево (вдох); 4 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: движения плавные, сохранять равновесие.

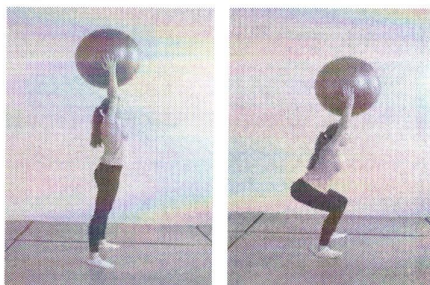


97. Приседания с фитболом в руках

ИП – стойка ноги врозь, на ширине плеч, руки прямые с фитболом вверх;

- 1 – присесть (вдох);
- 2 – и.п. (выдох);

Методические рекомендации: движения плавные, сохранять равновесие, спина прямая



98. Ходьба на месте с фитболом в руках

И.п.- основная стойка руки прямые с фитболом вверх; Ходьба на месте.

Методические рекомендации: сохранять равновесие. Ходьба может быть на носках, на пятках, на наружной или внутренней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом прямых ног вперед и т.д.

ФИТБОЛ КАК ПРЕДМЕТ

Упражнения с использованием фитбола, как предмета, включают различные его перемещения в виде бросков и перебрасываний. Такие упражнения, помимо всего, способствуют развитию пространственного поля.

Пространственное поле – это точное объективное восприятие внешнего пространства при сотрудничестве всех органов чувств, опирающемся вдобавок на весь прежний опыт, сохраняемый памятью и владение этим окружающим пространством (Н.А. Берштейн, 1991).

Владение окружающим пространством необходимо человеку в ведении повседневной бытовой и профессиональной деятельности. Ему открывается возможность определения положения тела в пространстве, какие мышечные группы должны включиться в работу для сохранения определенной позы и перемещения тела, какое усилие необходимо для перемещения предмета в пространстве и т.д.

Многие люди, ведущие активный образ жизни владеют перечисленными качествами в совершенстве и поэтому даже не задумываются при выполнении того или иного двигательного действия. У них владение пространственным полем и собственным телом доведено до автоматизма, благодаря четкой работе центральной нервной системы, руководящей всеми органами чувств и функционированием всех систем в организме.

Развитию таких возможностей способствует выполнение упражнений с фитболом.

Систематические занятия с учетом индивидуальных возможностей и физической подготовленности позволяют людям с ограниченными возможностями или с отклонениями в состоянии здоровья ощутить свою полноценность. Броски мяча можно выполнять индивидуально и в группах (парах, тройках и т.д.). Организованы занятия в группах, могут быть в шеренгу, в колонну, в круг и т.д. В зависимости от индивидуальных возможностей и физической подготовки – в исходных положениях сидя и стоя. Подготовительными упражнениями является передача фитбола из рук в руки перед грудью, за головой, справа или слева и т.д.

99.Подбрасывание фитбола

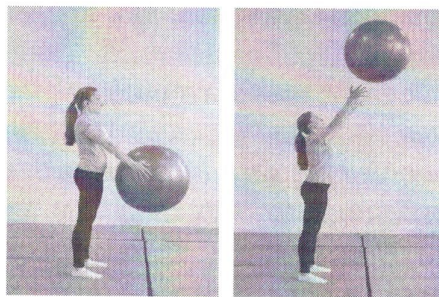
И.п.- основная стойка, фитбол в руках.

1- подбросить мяч вверх (вдох);

2-и.п. (выдох); 3-4- тоже.

Методические рекомендации: сохранять равновесие, руки прямые, спина прямая. Высота подбрасывания мяча постепенно увеличивается. Усложнить можно с выполнением после подбрасывания хлопков в ладоши

(спереди и за спиной), подскоков и приседаний, поворотов, стоя на носках или на одной ноге.



100. Удар фитбола об пол

И.п.- основная стойка, фитбол в руках.

- 1 – ударить фитбол об пол;
- 2 – поймать фитбол после подскока, и.п.

Методические рекомендации: сохранять равновесие, руки прямые, спина прямая. В зависимости от силы удара об пол, высота подскока фитбола увеличивается или уменьшается.

101. Броски фитбола в парах (в группах)

И.п.- основная стойка, руки согнуты в локтях с фитболом перед грудью;

Броски фитбола в парах от груди.

Методические рекомендации: сохранять равновесие, руки прямые, спина прямая. Броски фитбола могут быть от груди, из-за головы, прямыми руками снизу, с ударом об пол. Упражнение можно усложнить выполнением после броска приседаний, подскоков, выпадов вперед или в стороны, и т.д.

ФИТБОЛ КАК АМОРТИЗАТОР

Амортизационная функция мяча способствует развитию силовых способностей мышц рук и ног, а также для развития функции равновесия, что особенно необходимо для лиц с ослабленным мышечным тонусом. Для наиболее широкой амплитуды движений, используется мяч большего объема. Упражнения выполняются в исходном положении «лежа» и «сидя». Сжатие мяча с последующей задержкой в конечной фазе движения способствует развитию не только динамических, но и статических характеристик мышечных усилий.

102. Опускание носков в положении «лежа на спине стопы на фитболе»

И.п. - лежа на спине ноги согнуты в коленях, стопы на фитболе; 1 – носки вниз, вдавить с максимальным усилием в фитбол (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: для получения максимального сопротивления мяча необходимо упереть, например, в стену или выполнять упражнения в парах одновременно, с противоположных сторон, таз от пола не отрывать.

103. Приведение носков в положении «лежа стопы на фитболе»

И.п. - лежа на спине ноги согнуты в коленях, стопы с противоположных сторон фитбола;

- 1 – носки внутрь, вдавить с максимальным усилием в мяч (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: носки сдавливают мяч по центру противоположных сторон.

104. Сжатие фитбола внутренней стороной бедра в положении «лежа на спине»

И.п. - лежа на спине ноги согнуты в коленях, сжимают фитбол коленями с противоположных сторон, стопы на полу; 1 – сжать фитбол с максимальным усилием (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: упражнение можно усложнить увеличением паузы при сжатии фитбола на 3 – 5 и более счета.

105. Сжатие фитбола передней стороной бедра в положении «лежа на спине»

И.п.- лежа на спине ноги согнуты в коленях стопы на полу, руки согнуты в локтях, перед грудью, фитбол между голенью и бедром;

1 – поднять ноги подтягивая колени к груди, с максимальным усилием сжать фитбол (вдох);

2 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: упражнение можно усложнить увеличением паузы при сдавливании фитбола на 3 – 5 и более счёта.

Комментарии: упражнение укрепляет силу мышц задней стороны (сгибателей) бедра.

106. Сжатие фитбола локтями в положении «лежа на спине»

И.п.- лежа на спине ноги согнуты в коленях стопы на полу, руки согнуты в локтях, перед грудью, фитбол между голенью и бедром;

1 – опустить локти надавив с максимальным усилием на фитбол (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: ноги напряжены и не уступают поступательному давлению фитбола при опускании локтей.

107. Сжатие фитбола сведением локтей в положении «лежа на спине»

И.п. - лежа на спине руки вперед, с противоположных сторон фитбола, локти согнуты в локтях;

1 – свести локти сдавив с максимальным усилием фитбол (выдох); 2 – и.п. (вдох).

Методические рекомендации: движения плавные.

108. Сжатие фитбола сгибанием локтей в положении «лежа на спине»

И.п. - лежа на спине руки согнуты, локти вниз, фитбол между грудью и предплечьем;

1 – согнуть локти, с максимальным усилием сдавить фитбол ладонями к груди (вдох);

2 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: упражнение можно усложнить увеличением паузы при сдавливании фитбола на 3 – 5 и более счёта.

Комментарии: упражнение укрепляет мышцы-сгибатели рук (бицепс).

109. Сжатие фитбола сгибанием туловища в положении «лежа на спине»

И.п. - лежа на спине ноги согнуты в коленях стопы на полу, руки согнуты в локтях, перед грудью, фитбол между голенью и бедром;

1 – согнуть туловище, оторвать плечи и таз от пола, с максимальным усилием сдавить фитбол (выдох); 2 – и.п. (вдох).

Методические рекомендации: при сжатии фитбола должны динамически работать только мышцы живота, мышцы рук и ног напряжены, но сохраняют статическое положение.

УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ С ГАНТЕЛЯМИ

Гантели являются универсальным утяжелителем, который невероятно эффективен в тренировках мышц спины, рук и груди. Занятия на фитболе способны обеспечить нагрузку на все основные группы мышц, с максимальным эффектом увеличивают физические и двигательные качества, а также, благодаря необходимости балансировать во время тренировки на мяче, еще и прекрасно развивают вестибулярный аппарат.

Выполнение упражнений с отягощениями в положении «стоя» требует крепкого физического здоровья и необходимой подготовки. При наличии заболеваний внутренних органов, деформации осанки, различных поражений опорно-двигательного аппарата такие упражнения запрещены. В таких случаях добиться улучшения физических и двигательных качеств, без вреда для здоровья, можно, выполняя упражнения с отягощениями в положении «лёжа на фитболе».

В момент выполнения упражнений с отягощениями все зависит от напряжения мышц - выдох рекомендуется делать в момент наибольшего мышечного усилия, а вдох в момент наименьшего. Например, при жиме гантелей от груди, вдох делается во время опускания веса, а выдох во время поднятия груза, причем вдох и выдох делаются столько, сколько счетов длится жим. Главное правило в данном случае - не задерживать дыхание. Задержка дыхания - особенно во время выполнения самого напряженного этапа упражнения (например тяги, жима и т.п.) может стать причиной кратковременной потери сознания вследствие кислородного голодания мозга. Кроме того, из-за задержки дыхания может значительно увеличиться артериальное давление.

110. Жим с гантелями в положении «лежа спина на фитболе»

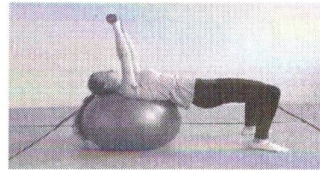
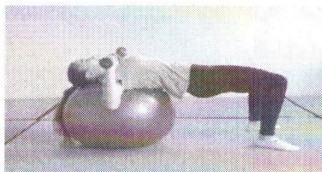
И.п.- лежа спина на фитболе, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями на вытянутых руках прямо над предплечьями.

1-согнуть руки в локтях, опуская гантели к плечам (вдох);

2-поднять гантели вверх (выдох);

3-4- тоже.

Методические рекомендации: при сгибании рук локти в стороны, удерживать равновесие, спина и бедра параллельно пола.

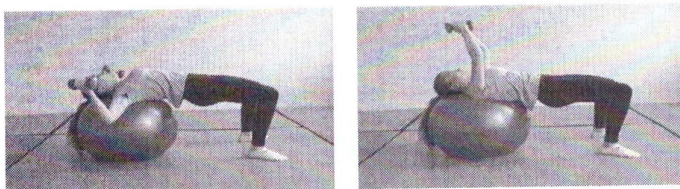


111. Разведение-сведение рук с гантелями в положении «лежа спина на фитболе»

И.п. - лежа спина на фитболе, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями на вытянутых руках прямо над предплечьями, гантели параллельно;

1 – развести руки в стороны (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: при разведении руки немного согнуты в локтях, движения плавные, амплитуда максимальная, спина и бедра параллельно пола.

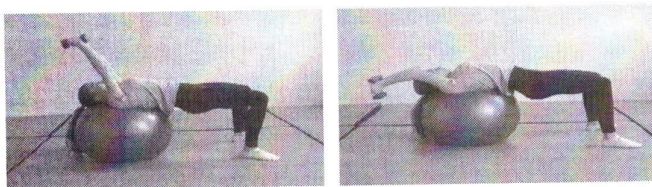


112. Опускание рук с гантелями за голову в положении «лежа спина на фитболе»

И.п. – лежа спина на фитболе, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями на вытянутых руках прямо над предплечьями, ладони с гантелями смотрят наружу;

1 – опустить руки за голову (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: при разведении руки немного согнуты в локтях, движения плавные, амплитуда максимальная, спина и бедра параллельно пола

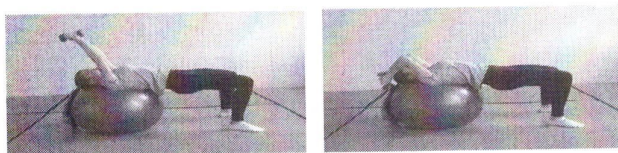


113. Сгибание-разгибание рук в локтях с гантелями за головой в положении «лежа спина на фитболе»

И.п. – лежа спина на фитболе, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями на вытянутых руках прямо над предплечьями, руки с гантелями вверх;

1 – согнуть руки в локтях гантели за голову (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: движения плавные, амплитуда максимальная, таз не отпускать.

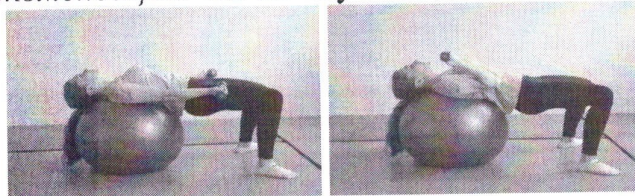


114. Сгибание-разгибание рук в локтях с гантелями вниз в положении «лежа спина на фитболе»

И.п. – лежа спина на фитболе ноги согнуты в коленях, ноги врозь, таз поднят, руки прямые с гантелями вниз,

1 – согнуть руки в локтях гантели к груди (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: таз не опускать, движения плавные.



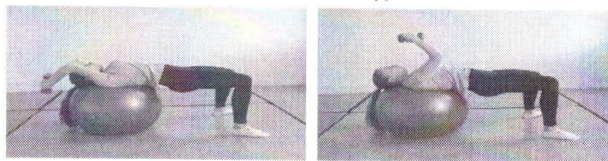
115. Отведение гантели за голову в положении «лежа спина на фитболе»

И.п.- лёжа спина на фитболе, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями слегка согнуты в локтях.

1- отвести гантели за голову (вдох);

2- вернуться в и.п. (выдох)

Методические рекомендации: работать плечевым суставом, сведя движение локтя к минимуму, амплитуда максимальная.



116. Сгибание-разгибание, пронация-супинация рук в кистях с гантелями вниз-вперед в положении «лежа спина на фитболе»

И.п. - лежа спина на фитболе, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями на вытянутых руках прямо над предплечьями, руки с гантелями вниз-вперед, хват снаружи;

1 – разогнуть руки в кистях (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: работать плечевым суставом, сведя движение локтя к минимуму, амплитуда максимальная.

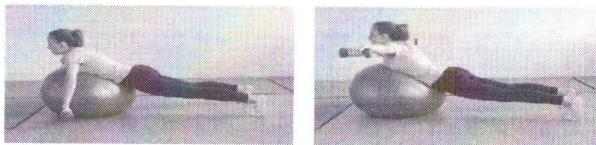
117. Разведение-сведение рук с гантелями в положении «лежа грудь на фитболе»

И.п. – лежа грудь на фитболе ноги врозь, таз поднят, руки с гантелями полусогнуты в локтях перед грудью, ладони направлены внутрь;

1 – развести руки в стороны на уровне плеч (вдох);

2 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации движения плавные, амплитуда максимальная, таз не опускать, руки не выпрямлять, разводить чётко в сторону.



118. Подтягивание гантелей руками к пояснице в положении «лежа грудь на фитболе»

И.п. - лежа грудь на фитболе ноги врозь, таз поднят, руки с гантелями полусогнуты в локтях перед грудью, ладони направлены внутрь;

1 – согнуть руки в локтях подтянуть гантели к пояснице, прогнуться (вдох);

2 – и.п. (выдох).

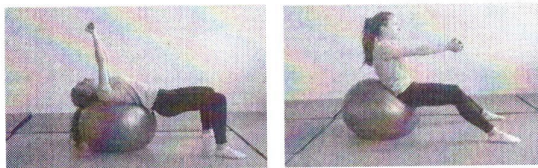
Методические рекомендации: те же, что в упр. 115, локти при сгибании назад.



119. Сгибание туловища с гантелей за головой в положении «лежа спина на фитболе»

И.п. - лежа спина на фитболе, ноги согнуты в коленях, руки с гантелей на вытянутых руках прямо над предплечьями. 1 – согнуть туловище (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации движения плавные, амплитуда максимальная, таз не опускать. Для укрепления косых мышц живота, при сгибании туловища выполняются повороты.

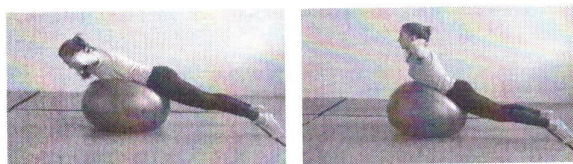


120. Разгибание туловища с гантелями за головой в положении «лежа живот на фитболе»

И.п. - лежа живот на фитболе ноги врозь, таз поднят, руки согнуты в локтях с гантелями за головой;

1 – разогнуть туловище, прогнуться (вдох); 2 – и.п. (выдох).

Методические рекомендации: движения плавные, амплитуда максимальная, таз не опускать.



КАРДИОУПРАЖНЕНИЯ

Кардиоупражнения можно использовать в качестве разминки. Для того, чтобы разогреть мышцы нужно выполнить подскоки. Данные упражнения имеют благоприятное воздействие на нормализацию деятельности сердечнососудистой системы. Подскоки позволяют выровнять позвоночник и увеличить силу глубоких и наружных мышц спины.

Интенсивность подскоков зависит от координации и умения удерживать баланс. Амплитуда подскоков должна быть небольшой.

Прыжки на мяче выполняются одновременно с движениями конечностей, без отрыва стоп от пола. Они очень легко выполняются с музыкальным сопровождением и поэтому их можно назвать музыкальноритмическими. Во время выполнения упражнения нельзя наклоняться, сутулиться и вертеться.

Для выполнения упражнений с подскоками не требуется большого мышечного напряжения. Их выполнение сопровождается положительным эмоциональным фоном. Если же совместить движения с поворотами корпуса в разные стороны, удержаться на мяче станет совсем непросто, и начнут работать практически все мышцы туловища и ног. Эти упражнения полезны также лицам с отклонениями в состоянии здоровья, которым запрещены упражнения в натуживании (силовые).

121. Подскок

И.п.- сидя на фитболе руки на пояс;

1 – оттолкнуться ногами, подскок; 2 – и.п.

Методические рекомендации: движение выполняется за счет напряжения ягодиц и бедер.

122. Подскок с подниманием плеч

И.п.- сидя на фитболе руки на пояс;

1 – плечи вверх, подскок; 2 – и.п.

Методические рекомендации: движение выполняется за счет подъема плеч, ногами не помогать.

123. Подскок с отрыванием пяток

И.п.- сидя на фитболе руки на пояс;

1 – подскок, пятки вверх; 2 – и.п.

Методические рекомендации: пятки можно поднимать вверх, в стороны, вместе. Так же можно отрывать носки.

124. Подскок со сгибанием-разгибанием предплечья

И.п. - сидя на фитболе руки вниз, кисти сжаты в кулак;

1 – подскок, согнуть руки в локтях; 2 – подскок, и.п.

Методические рекомендации: сгибание-разгибание предплечья может выполняться как одновременно, так и разноименно (правое согнуть, левое выпрямить).

125. Подскок с разноименным движением прямых рук

И.п. - сидя на фитболе руки вниз, кисти сжаты в кулак;

1 – подскок, правая рука вперед, левая назад; 2 – подскок, левая рука вперед, правая назад.

Методические рекомендации: руки прямые, сохранять равновесие.

126. Подскок с хлопками

И.п. - сидя на фитболе руки вниз, кисти сжаты в кулак;

1 – подскок, руки вверх хлопок над головой; 2 – подскок, руки вниз хлопок по фитболу.

Методические рекомендации: упражнение можно разнообразить, выполняя хлопки перед грудью и за спиной.

127. Подскок с подниманием рук

И.п.- сидя на фитболе, руки к плечам;

1 – подскок, руки вверх; 2 – и.п.

Методические рекомендации: локти в стороны. Упражнение можно разнообразить подниманием рук в стороны; стороны-вверх-стороны-вниз; поочередно обе руки к плечам и в стороны. Нагрузку можно увеличить, если делать упор поочередно на одну ногу, а вторую слегка приподнимать.

128. Подскок с поочередным сгибанием предплечья

И.п. - сидя на фитболе руки в стороны;

1 – подскок, согнуть левую руку в локте;

2 – подскок, выпрямить левую, согнуть правую.

Методические рекомендации: сохранять равновесие.

129. Подскок с поочередным выпрямлением ног

И.п.- сидя на фитболе руки в низ, ладони на фитболе;

1 – подскок, левая нога на пятку вперед;

2 – и.п.;

3 – подскок, правая нога на пятку вперед; 4 – и.п.

Методические рекомендации: упражнение можно разнообразить, поставив руки на пояс, за голову, выпрямлять ноги в стороны.

130. Подскок с поочередными махами ног

И.п.- сидя на фитболе руки в низ, ладони на фитболе;

1 – подскок, мах левой ногой вперед;

2 – подскок, мах правой ногой вперед.

Методические рекомендации: при выполнении маха нога прямая.

131. Подскок с высоким подниманием бедра

И.п.- сидя на фитболе руки в низ, ладони на фитболе;

- 1 – подскок, высоко поднять левое колено, правая рука вперед, левая назад;
- 2 – подскок, высоко поднять правое колено, левая рука вперед, правая назад.

Методические рекомендации: упражнение напоминает ходьбу с высоким подниманием бедра с подскоками.

132. Подскок с хлопком и разведением ног в стороны

И.п.- сидя на фитболе руки в низ, ладони на фитболе;

- 1 – подскок, одновременно развести ноги в стороны и выполнить хлопок над головой;

- 2 – подскок, и.п.

Методические рекомендации: во время подскока ноги не выпрямлять.

133. Подскок со скручиванием туловища

И.п.- сидя на фитболе руки в низ, ладони на фитболе;

- 1 – подскок, скрутить туловище, колени влево, плечи и руки вправо;
- 2 – подскок, скрутить туловище, колени вправо, плечи и руки влево.

Методические рекомендации: упражнение напоминает спуск на лыжах слалом.

134. Подскок с приставным шагом

И.п. - сидя на фитболе, ноги вместе, руки перед грудью, локти вниз;

- 1 – подскок, левую ногу в сторону вокруг фитбола, руки в стороны;
- 2 – подскок, правую ногу приставить, руки вместе.

Методические рекомендации: движения выполнять вокруг мяча.

Выполнив круг влево, повторить то же вправо. Локти не разгибать.

135. Подскок с отведением ног и рук в стороны

И.п. - сидя на фитболе руки на пояс;

- 1- подскок, поднять парвую ногу вверх, отвести левую руку в сторону.
- 2-то же в другую сторону

Методические рекомендации: При выполнении ноги и руки прямые.

РАСТЯГИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛОМ

Растяжка улучшает эластичность мышц, сухожилий и связок, а так же увеличивает их гибкость и защищает от травм.

Эластичность мышечно-связочного аппарата, окружающего суставы, в определенной степени зависит от общего состояния нервной системы. Эмоциональное состояние человека способствует повышению эластичности. Депрессия, угнетенное состояние, пассивность, наоборот, снижают эластичность связок и мышц. Проявление положительных эмоций человеком напрямую связано с уровнем его физического развития. Чем выше уровень физического развития, тем выше психоэмоциональное состояние.

Гибкость классифицируется по следующим признакам:

1. По признаку режима работы мышц – динамическая и статическая гибкость.

Динамическая гибкость проявляется в упражнениях динамического характера (сгибание-разгибание).

Статическая гибкость – в статических упражнениях (удержание ноги в положении «ласточки»).

2. По признаку преимущественного проявления движущих сил - активная и пассивная гибкость. *Активная гибкость* – способность достигать максимальной амплитуды движений за счет работы мышц, проходящих через сустав, *пассивная* – за счет посторонней помощи. Пассивная гибкость всегда больше активной.

Гибкость одних мышечных групп зависит от степени напряженности их антагонистов.

Значительная мышечная масса ограничивает амплитуду движений. Поэтому после силовых упражнений необходимо выполнить упражнения для развития гибкости.

Перед выполнением упражнений для развития гибкости необходимо хорошо разогреться, так как охлажденные мышцы и связки теряют свою эластичность. Эффективнее всего гибкость развивается в заключительной части занятия.

136. На бицепс

И.п.- стоя ноги врозь на ширине плеч, фитбол перед грудью, руки прямые;
1-8 – разогнуть кисти удерживая фитбол; 9 – и.п.

Методические рекомендации: спина прямая, живот втянут, локти не сгибать.

137. На трицепс

И.п. - стоя ноги врозь на ширине плеч, фитбол вверх;
1-8 – согнуть руки в локтях удерживая фитбол; 9 – и.п.

Методические рекомендации: спина прямая, живот втянут, локти вперед не опускать.

Комментарии: мышцы растягиваются под тяжестью мяча.

138. На грудь и плечи

И.п. - стоя ноги врозь на ширине плеч, фитбол сзади;
1-8 – поднять фитбол, удерживать; 9 – и.п.

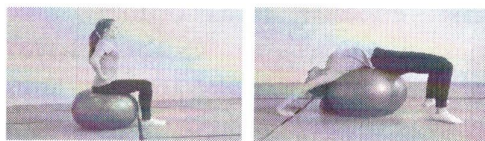
Методические рекомендации: фитбол удерживать руками за спиной на максимальной высоте.⁵¹

139. На живот

И.п. – сидя на фитболе руки на пояс, ноги врозь на ширине плеч;
1-8 – прокатить фитбол вперед лечь на спину, ладонями коснуться пола;
9 – и.п.

Повторить то же, но в правую сторону.

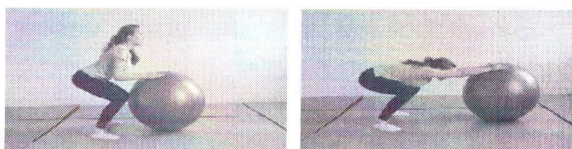
Методические рекомендации: ноги с места не сдвигать, спиной лечь на фитбол и прогнуться.



140 На спину и плечи

И.п. - полуприсед фитбол спереди, руки на фитболе;
1-15 – откатить фитбол вперед, прогнуться; 16 – и.п.

Методические рекомендации: спина прямая, откатить фитбол на максимальное расстояние.



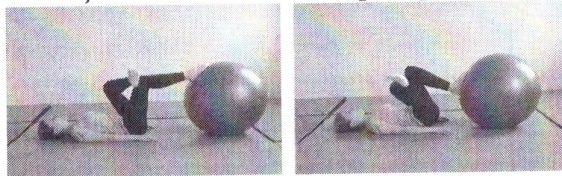
141. На ягодицы

И.п. – лежа на полу стопы на фитболе;

1-8 – левая стопа на правое колено, подкатить фитбол к ягодицам, потянуться левым коленом к фитболу; 9 – и.п.

Повторить то же для правой ноги.

Методические рекомендации: лопатки и бедра прижаты к полу.



141. На заднюю поверхность

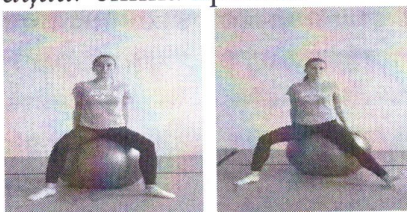
И.п. - сидя на фитболе ноги врозь на ширине плеч, руки вниз, ладони на мяче;

1-8 – поднять носок левой ноги, откатить мяч назад-вправо, выпрямить левую ногу;

16 – и.п.

Повторить то же, но для правой ноги.

Методические рекомендации: спина прямая.

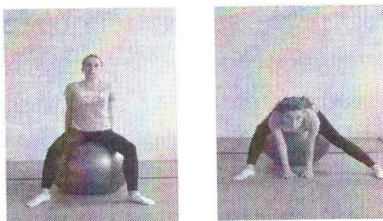


143. На внутреннюю поверхность

И.п. - сидя на фитболе ноги врозь на ширине плеч, левая нога в сторону, стопы параллельно, ладони на мяче; 1-8 – наклониться вперед, прогнуться; 9 – и.п.

Повторить то же для правой ноги.

Методические рекомендации: движения плавные, колено ноги, не сгибая.



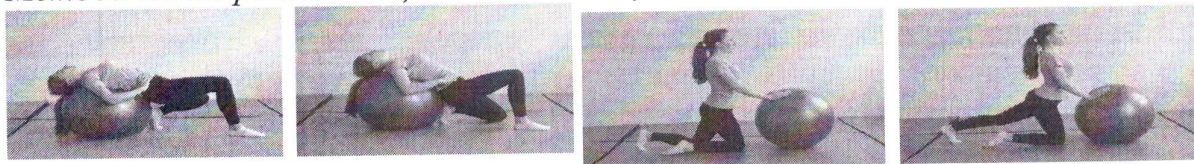
144. На переднюю поверхность бедер

И.п. – лежа спина на фитболе ноги врозь, согнуты в коленях, таз поднят;

1-8 – левую ногу подтянуть к мячу, поднять пятку, потянуть левое колено к полу, прогнуться; 9 – и.п.

Повторить то же для правой ноги.

Методические рекомендации: таз не отпускать.



145. На мышцы сгибатели

И.п. - стоя на левом колене фитбол спереди, руки на фитболе; 1-8 – упереться носком левой ноги в пол, оторвать колено, прогнуться; 9 – и.п.

Повторить то же для правой ноги.
Методические рекомендации: локти на фитболе.

7.2.УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности (податливости и упругости) мышц и связок, подвижности в суставах, которые и дают возможность выполнять то или иное движение с оптимальными амплитудой, направлением и напряжением мышц, то есть гибкость в большей мере дана нам от природы и ее потенциально возможные показатели ограничены анатомическими особенностями тех или иных суставов и связочного аппарата. Наибольшее значение имеет подвижность позвоночника (особенно его грудного отдела), тазобедренных и плечевых суставов.

С возрастом гибкость утрачивается. По мере окостенения хрящевых тканей уменьшается подвижность в сочленениях, уже к 13-16 годам завершается формирование суставов и они становятся менее податливыми морфологическим изменениям, прочнее становится связочный аппарат, и он с каждым годом все менее поддается воздействиям на растягивание. Что же говорить о людях среднего, пожилого и старшего возраста. Но гибкость можно развивать, (в пределах разумного) до уровня, который бы обеспечивал беспрепятственное выполнение основных жизненно важных движений и позволил с возможно высокой результативностью проявлять основные физические качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость. Если эта задача решена, то основной задачей будет не увеличение, а сохранение гибкости на оптимальном уровне достигнутых результатов. Чрезмерное развитие гибкости ведет к избыточной необратимой деформации суставов и связок, вступая в противоречие с формированием рациональной осанки.

Следует помнить, что причиной нарушения осанки и искривления позвоночника в различных плоскостях нередко бывает перерастяжение связок, фиксирующих положение тела в вертикальной стойке из-за чрезмерного увеличения упражнениями на растягивание (что чаще всего характерно для женщин), а также недостаточность или, наоборот, чрезмерное развитие силы отдельных мышечных групп (характерно для увлекающихся силовыми упражнениями мужчин).

Для развития гибкости используют упражнение с увеличенной амплитудой движений – упражнения на растягивание. Они бывают однофазные и пружинистые (например, удвоенные и строенные наклоны), маховые и фиксированные, а также статические упражнения, при которых сохраняется положение тела в условиях максимальной амплитуды. Мышцы сравнительно малорастяжимы, поэтому увеличение их длины в одном движении неэффективно, (например, максимальный наклон вперед). Но многократное динамичное повторение увеличит амплитуду движений, суммируя следы предыдущих движений. Поэтому упражнения на растягивание выполняются серийно, с постепенным увеличением размаха движений до максимума. Число непрерывных повторений, составляющих серию, должно быть достаточно большим, обычно не меньше 10-12. Пределом рационального числа повторений является начало сокращения амплитуды движений под влиянием наступающего утомления. Статически выполненные упражнения «в растягивании» могут длиться от

нескольких до десятков секунд с постепенным увеличением времени. Перечень упражнений, способствующих развитию гибкости достаточно обширен и включает различные виды упражнений, в том числе с использованием предметов и снарядов.

Мы остановим свое внимание на гимнастической палке – спортивном снаряде, не требующем специальной подготовки, доступном по цене, не занимающем много места, применяемом как в спортзале, так и в домашних условиях, а в теплое время года и на свежем воздухе. Основное преимущество этого снаряда – симметричность упражнений и одинаковая нагрузка на правую и левую стороны тела, что позволит наряду с развитием гибкости поддерживать рациональную осанку.

Гимнастическая палка должна иметь определенную длину, вес и диаметр, но может замениться любым аналогичным предметом, позволяющим сохранить ее особенности – тросточка, ветка дерева, черенок от лопаты и т.д. В спортивных магазинах представлены большой выбор моделей гимнастических палок отечественных и зарубежных производителей, выполненных из пластика, металла (алюминия), дерева длиной от 0,9 м до 1,5 м с интервалом 10 см и, как правило, со стандартным диаметром 2,5 см.

Длина палки, необходимой лично вам, определяется следующим образом.



Положите палку на лопатки, из этого положения поднимите палку чуть вверх так, чтобы локти были на уровне плечевых суставов, предплечья по отношению к плечам были под 90 градусов, концы палки выступами из сжатых кистей не менее, чем на 10 см. Палка может быть и длиннее, но это координационно усложняет выполнение упражнений. Что касается материала, то предпочтительнее деревянная гимнастическая палка, так как дерево сохраняет тепло человеческого тела и с ней заниматься комфортнее.

Представляем вам комплекс упражнений для развития гибкости, который не имеет противопоказаний и может использоваться любым желающим независимо от возраста, в том числе и для занятий с детьми. В магазинах представлены и детские модели гимнастических палок ярких цветов длиной 0,7 и 0,8 м из пластика, имеющих небольшой вес.

Кроме того, упражнения с гимнастическими палками позволят эффективно заполнить время активного отдыха между основными физическими упражнениями в процессе тренировки в спортзале и разнообразить утреннюю гимнастику, если вы включите 5-6 упражнений на выбор в конец утреннего комплекса, что позволит при «разогревом» теле достичь наибольший эффект.

Гимнастическую палку можно считать самым простым спортивным инвентарем, но несмотря на это, её использование позволяет:

1. Равномерно распределять нагрузку на основные группы мышц
2. Эффективно выполнять гимнастические элементы, направленные на улучшение гибкости
3. Симметрично растягивать связки и мышцы
4. Улучшать эластичность мышечно-связочного аппарата различных суставов организма

Выполнение представленных упражнений способствует укреплению мышц, развитию гибкости и координации. При возможности первое время следует заниматься перед зеркалом, что позволит проконтролировать не только правильную технику выполнения, но и амплитуду движений, столь необходимую для развития гибкости. Выполнение этого комплекса упражнений рассчитано на (50–60) минут.

Противопоказания

- любые травмы и повреждения позвоночника;
- повышенная температура тела;
- чрезмерная гибкость суставов (гипермобильность);
- обострение хронических болезней (например, артрита, гастрита и других);
- общее недомогание (головная боль, слабость, тошнота).

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ (ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ)

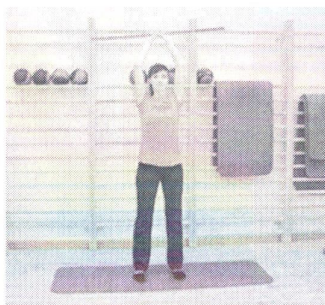
По авторской методике Н.К.Новиковой

1. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально вверх, узким хватом.

Отвести прямые руки назад, голову не запрокидывать, поясницу не прогибать.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное. 10-12 раз

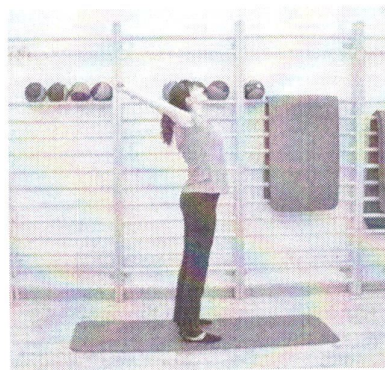


2. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально вверх, широким хватом за концы.

Отвести прямые руки назад, прогнувшись в пояснице, голову не запрокидывать.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное. 10-12 раз.



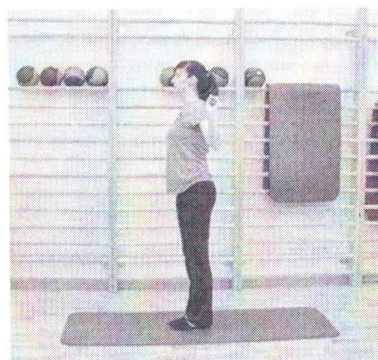
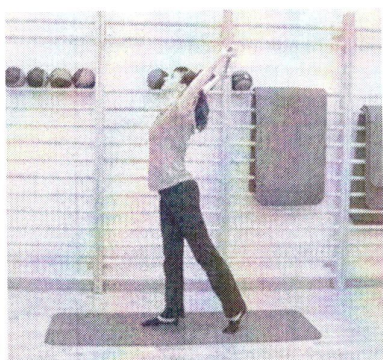
3. Ноги вместе, палка на лопатках, хватом за концы.

Поднять руки вверх, одну ногу назад на носок, прогнувшись в пояснице 5-6 раз.

Вернуться в исходное положение.

То же другой ногой. 5-6 раз.

Дыхание произвольное.



4. Ноги вместе, палка горизонтально перед грудью, широким хватом за концы.

Мах бедром одной ноги вверх, опуская палку вниз за коленный сустав.

Вернуться в исходное положение. 5-6 раз.

То же другой ногой. 5-6 раз.

Дыхание произвольное



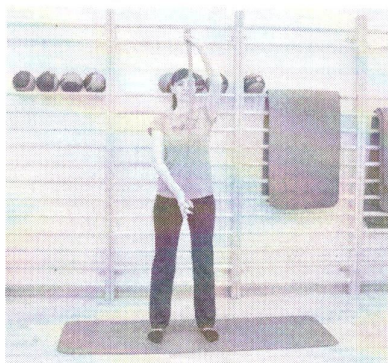
5. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка вертикально перед собой.

Одна рука на верхнем конце, вторая – на нижнем, руки чуть согнуты в локтях.

Повернуть туловище в сторону нижней руки, не сдвигая стоп. Вернуться в исходное положение. 5-6 раз.

То же в другую сторону, поменяв положение рук.

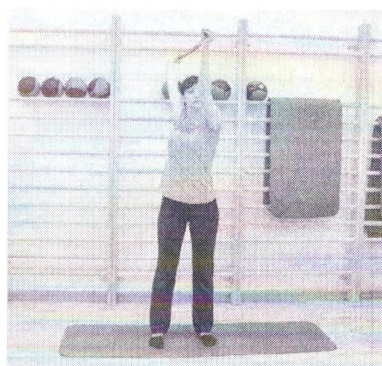
Дыхание произвольное.



6. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка вертикально перед собой. Одна рука на верхнем конце, вторая – на нижнем, руки чуть согнуты в локтях. Поднять руки вверх - назад, с максимальным заведением за голову. Вернуться в исходное положение. 5-6 раз.

Поменять положение рук. То же в другую сторону. 5-6 раз.

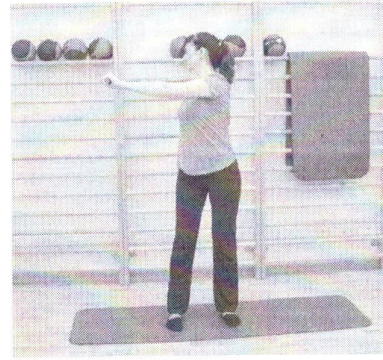
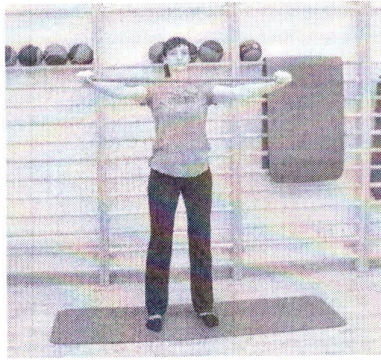
Дыхание произвольное.



7. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально перед грудью, широким хватом за концы.

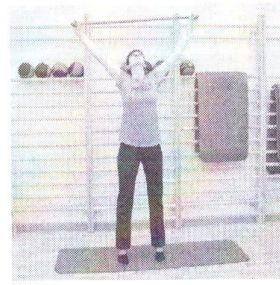
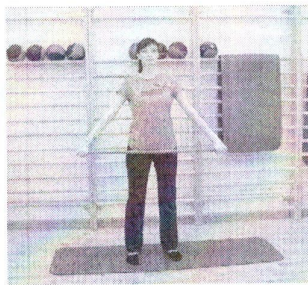
Повернуть туловище в сторону, не сдвигая стоп и не сгибая локтей. Вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону 10-12 раз. Дыхание произвольное.



8. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально внизу спереди, широким хватом за концы.

Поднять палку вверх, потянуться, встав на носки, посмотреть на палку, вдох. Вернуться в исходное положение, выдох. 4-5 раз.

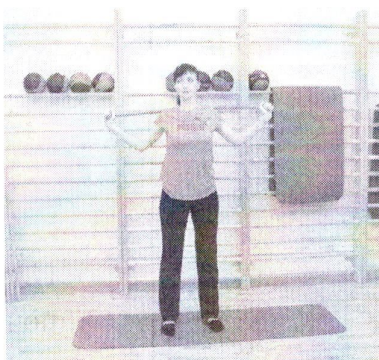


9. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка на лопатках, широким хватом за концы.

Наклонить туловище вперед на 45° , потянувшись подбородком вперед, вдох. Вернуться в исходное положение, выдох.

Наклонить туловище назад, максимально прогнувшись в пояснице, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох 10-12 раз.

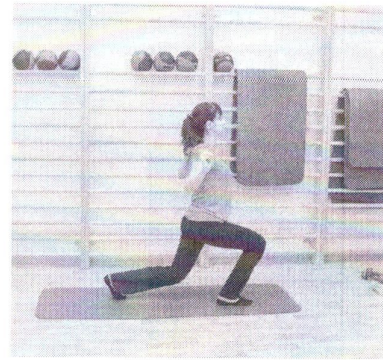
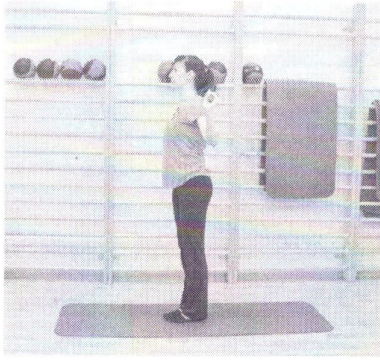


10. Ноги вместе, палка на лопатках, широким хватом за концы. Глубокий выпад вперед (колени за линию стопы), не наклоняя туловища.

Вернуться в исходное положение. 5-6 раз.

То же другой ногой. 5-6 раз.

Дыхание произвольное.

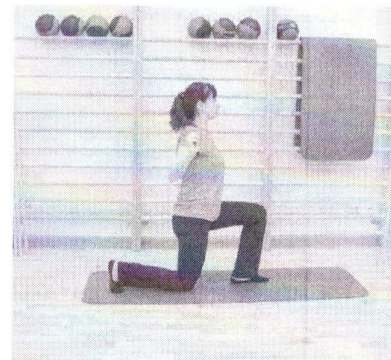
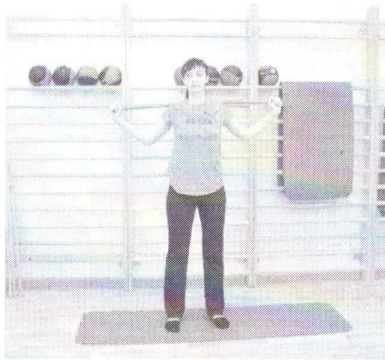


11. Ноги вместе, палка на лопатках, широким хватом за концы. Глубокий выпад назад (колени касаются пола), не наклоняя туловища.

Вернуться в исходное положение. 5-6 раз.

То же другой ногой. 5-6 раз.

Дыхание произвольное.



12. Ноги на ширине плеч, палка горизонтально внизу сзади, узким хватом.

Пружинящий подъем палки вверх прямыми руками, максимально сводя лопатки 10 раз.

Дыхание произвольное.



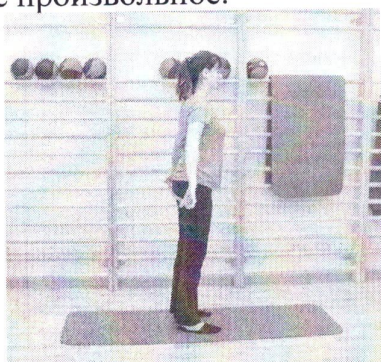
13. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально внизу сзади, широким хватом за концы.

Поднять палку рывком максимально вверх с одновременным подъемом прямой ноги вперед до уровня тазобедренного сустава, носок «от себя».

Вернуться в исходное положение. 5-6 раз.

То же другой ногой. 5-6 раз.

Дыхание произвольное.

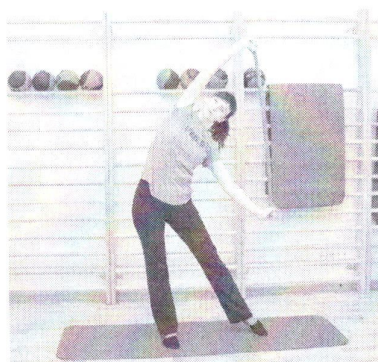
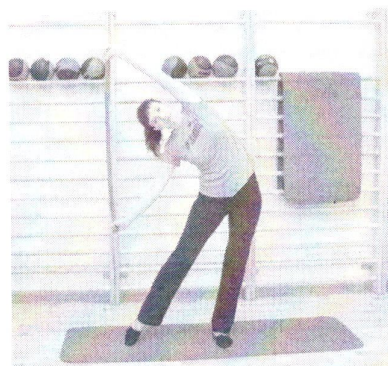


14. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально вверх, широким хватом за концы.

Наклонить туловище в сторону, с переводом палки в вертикальное положение и одновременным отведением ноги в одноименную сторону на носок.

Вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

10-12 раз. Дыхание произвольное.



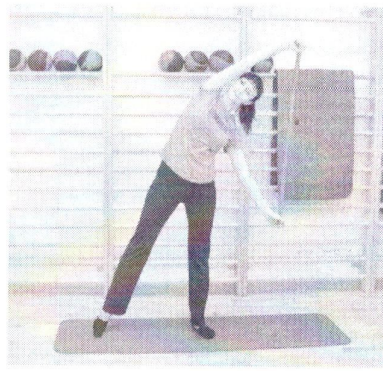
15. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтальна вверх, широким хватом за концы.

Наклонить туловище в сторону, с переводом палки в вертикальное положение и одновременным отведением ноги в противоположную сторону на носок.

Вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону 10-12 раз.

Дыхание произвольное.



16. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально вверх, широким хватом за концы.

Пружинящие наклоны туловища вниз, стараясь максимально приблизить палку к стопам, на счет 1-2-3.

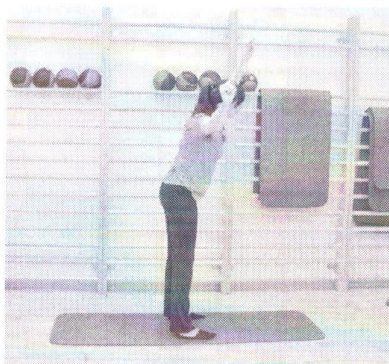
Вернуться в исходное положение, на счет 4. 4-6 раз. Дыхание произвольное.

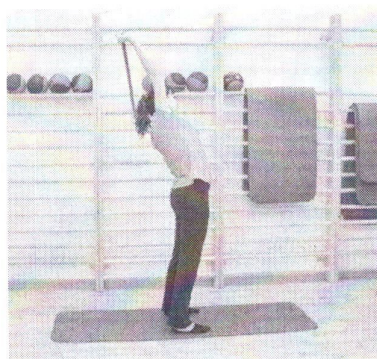


17. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально вверх, широким хватом за концы.

Круговые вращения туловищем, (не сгибая локтей) в одну сторону (4 раза) и другую сторону (4 раза).

Повторить 3-4 раза. Дыхание произвольное.

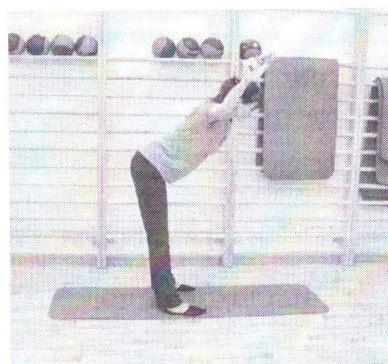




18. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, туловище в наклоне под 90° , палка горизонтально перед собой на уровне головы.

Круговые вращения туловищем, (не сгибая локтей) в одну сторону (4 раза) и другую сторону (4 раза).

Повторить 3-4 раза. Дыхание произвольное.

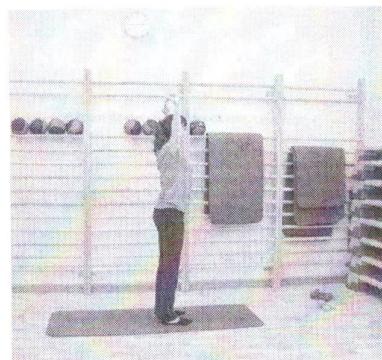
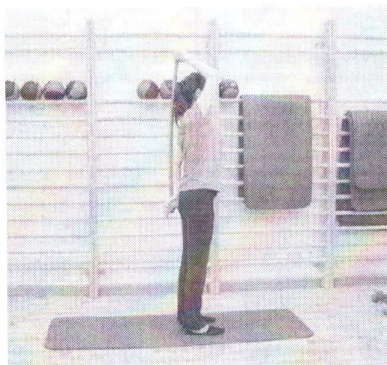


19. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка вертикально сзади.

Одна рука на верхнем конце, вторая – на нижнем, руки согнуты в локтях.

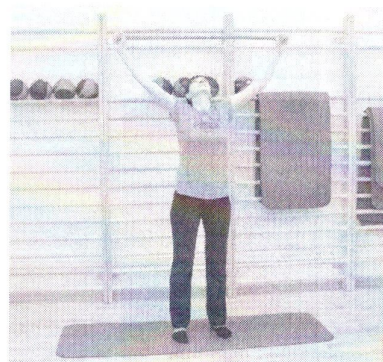
Опустить одну руку вниз, вторую поднять вверх, перевернув палку, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох 12-12 раз.



20. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально внизу спереди, широким хватом за концы.

Поднять палку вверх, посмотреть на нее, вдох. Вернуться в исходное положение, выдох. 4-5 раз.



Разминка

Разминка перед тренировкой – это комплекс упражнений для подготовки тела к физической нагрузке, который поможет вам избежать травм и провести занятие более максимально эффективно. Основной целью разминки является постепенное повышение температуры тела и разогрев мышц, находящихся в состоянии бездействия. Выполнение разминки перед тренировкой является важнейшей частью фитнес-занятия. Хороший разогрев позволит постепенно увеличить, а также подготовить вас к тренировке с ментальной точки зрения. Независимо от того, собираетесь вы заниматься силовыми или кардио-упражнениями, разминаться перед тренировкой нужно обязательно.

1. Наклоны головы

- вправо/влево – 8 раз
- вперед/назад – 8 раз

2. Руки к плечам, круговые движения

- вперед – 10 раз
- назад – 10 раз

3. Рывки руками

- в сторону – 10 раз
- вверх/вниз – 10 раз

4. Круговые движения прямых рук

- вперед – 10 раз
- назад – 10 раз

5. Наклоны туловища

- вправо/влево – 10 раз
- вперед/назад – 10 раз

6. Глубокий выпад

- вправо – 10 пружин. движений
- влево – 10 пружин. движений
- правой вперед – 10 пружин. движений
- левой вперед – 10 пружин. движений

7. Мах вперёд с хлопком под ногой

- правой – 10 раз

- левой – 10 раз

8. Подъем на носки

- 10 раз

Основная часть занятия**Упражнение 1**

И.П.: широкая стойка, правая рука вперёд, держим палку за середину

1. круговые движения правой кистью вправо-влево Количество 10 раз

2. круговые движения левой кистью вправо-влево Количество 10 раз

**Упражнение 2**

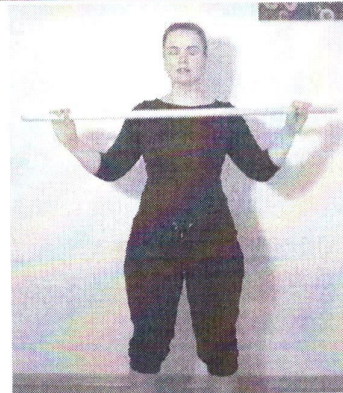
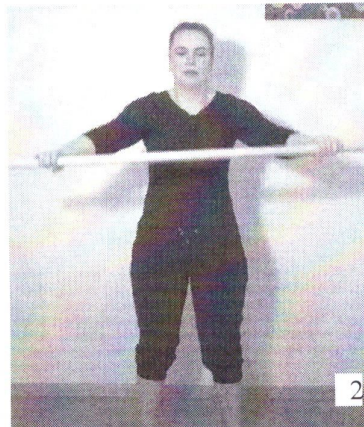
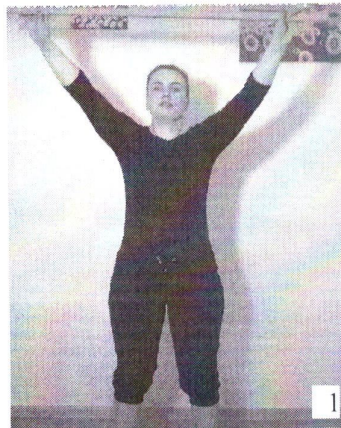
И.П.: широкая стойка, хват палки за края Круговые движения руками сверху вниз – 10 раз Круговые движения снизу вверх – 10 раз

1. руки вверх

2. руки вперёд

3. руки вниз

4. руки согнуты, палка перед грудью



Упражнение 3 «Гребля»

И.П.: широкая стойка, хват за края палки, левая рука вверх, правая согнута

1. поворот туловища вправо, отведение рук назад
2. широкая стойка, правая рука вверх, левая рука согнута, поворот
3. поворот туловища влево, отведение рук назад
4. И.П.

Количество повторений 20 раз (10 вправо, 10 влево)



Упражнение 4 «Гребля» назад

И.П.: широкая стойка, хват за края палки, левая рука вверх, правая согнута

1. поворот туловища влево, круг левой рукой назад
2. широкая стойка, правая рука вверх, левая согнута
3. поворот туловища вправо, круг правой рукой назад
4. И.П.

Количество повторений 20 раз (10 влево, 10 вправо)



Упражнение 5 «Круг палкой над головой»

И.П.: широкая стойка, хват палки за края

1. правой прямой рукой круг назад за спину
2. широкая стойка, палка сзади, хват за края
3. круг прямой левой рукой вперёд
4. И.П.

Количество 12 кругов влево

То же упражнение 12 кругов вправо (начинаем левой рукой)

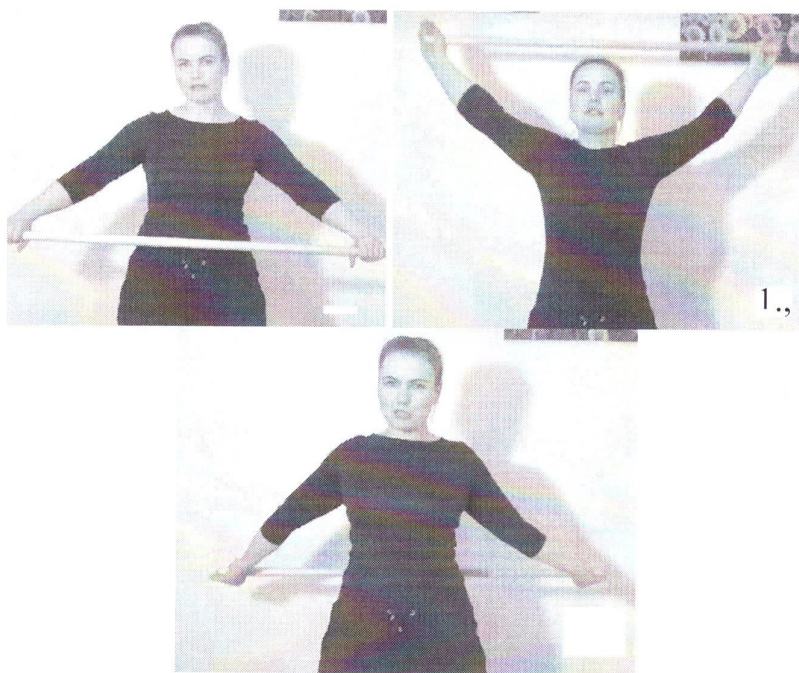


Упражнение 6

И.П.: широкая стойка, хват за края палки

1. круговые движения двумя руками назад (руки прямые)
2. широкая стойка, палка сзади, хват за края
3. круговые движения двумя руками вперёд (руки прямые)

Количество повторений 16 раз



Упражнение 7 «Коса»

И.П.: широкая стойка, узкий хват палки, правая рука снизу, левая сверху

1. Поворот туловища вправо

2,3. В максимальном повороте полукруг верхней частью палки (потянуться к левой пятке)

4. ИП

Количество 10 раз. То же самое влево



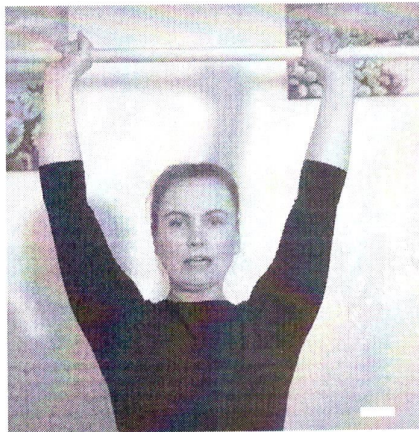
Упражнение 8

И.П.: широкая стойка, руки вверх

1. Плечи вверх, руки прямые

2. И.П.

Количество 20 раз



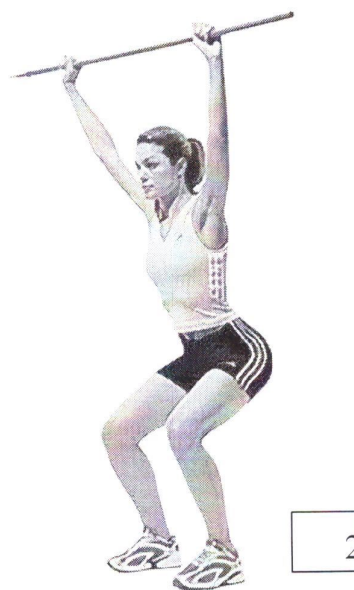
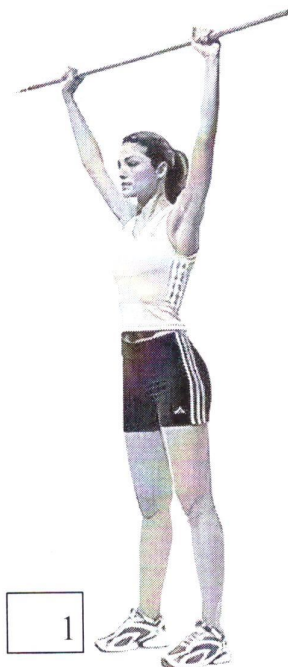
Упражнение 9

И.П.: узкая стойка, руки вверх

1. Приседания руки вверх

2. И.П.

Количество 20 раз



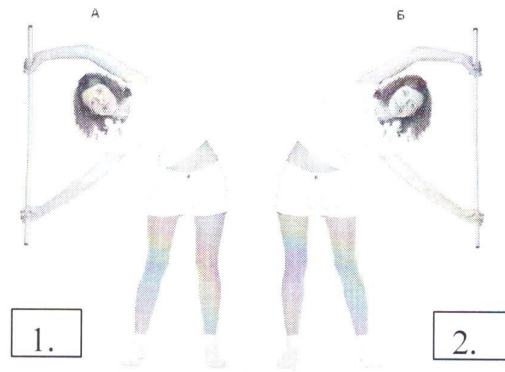
Упражнение 10

ИП.: широкая стойка, руки вверх

1. наклон вправо

2. наклон влево

Количество 20 раз



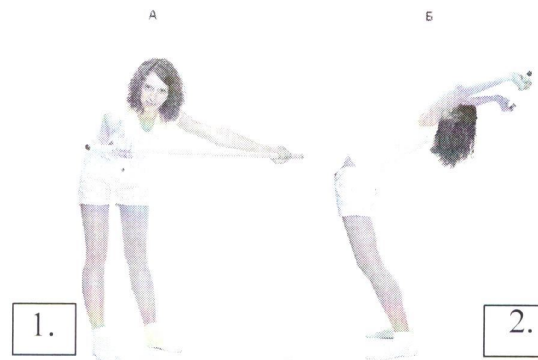
Упражнение 11

И.П.: широкая стойка, руки вверх

1. наклон вперёд

2. наклон назад

Количество 20 раз



Упражнение 12

И.П.: широкая стойка, палка за спиной, руки согнуты, ладони вверх

1. поворот туловища вправо

2. поворот влево

Количество повторений 20 раз (10 вправо, 10 влево)



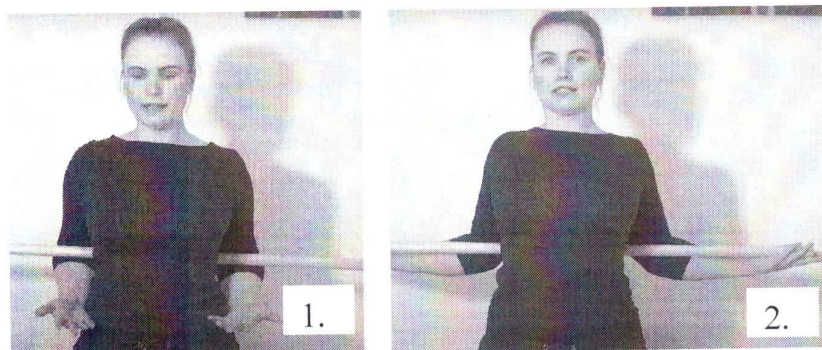
Упражнение 13 (выполнять в медленном темпе)

И.П.: узкая стойка, палка за спиной, руки согнуты, прижаты к туловищу, ладони вверх

1. отведение рук в сторону, ладони под палку (зафиксировать положение, лопатки сведены)

2. И.П.

Количество 20 раз

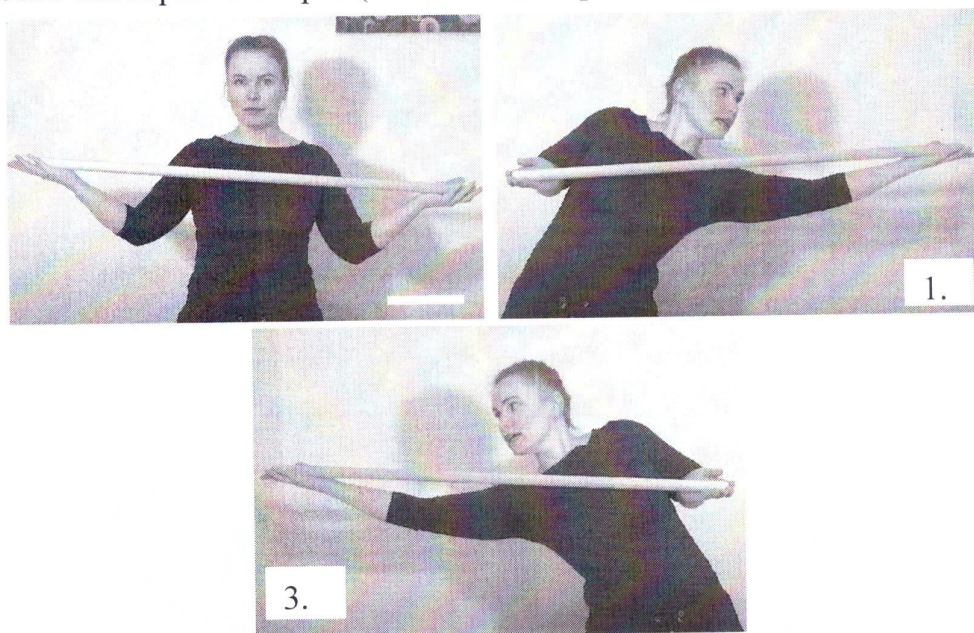


Упражнение 14 (выполняется в медленном темпе)

И.П.: широкая стойка, палка на уровне груди, хват снизу за края палки

1. Наклон туловища вправо, правая рука прямая (максимально потянуться в сторону)
2. И.П.
3. Наклон туловища влево, правая рука прямая (максимально потянуться в сторону)
4. И.П.

Количество повторений 16 раз (8 наклонов вправо, 8 наклонов влево)

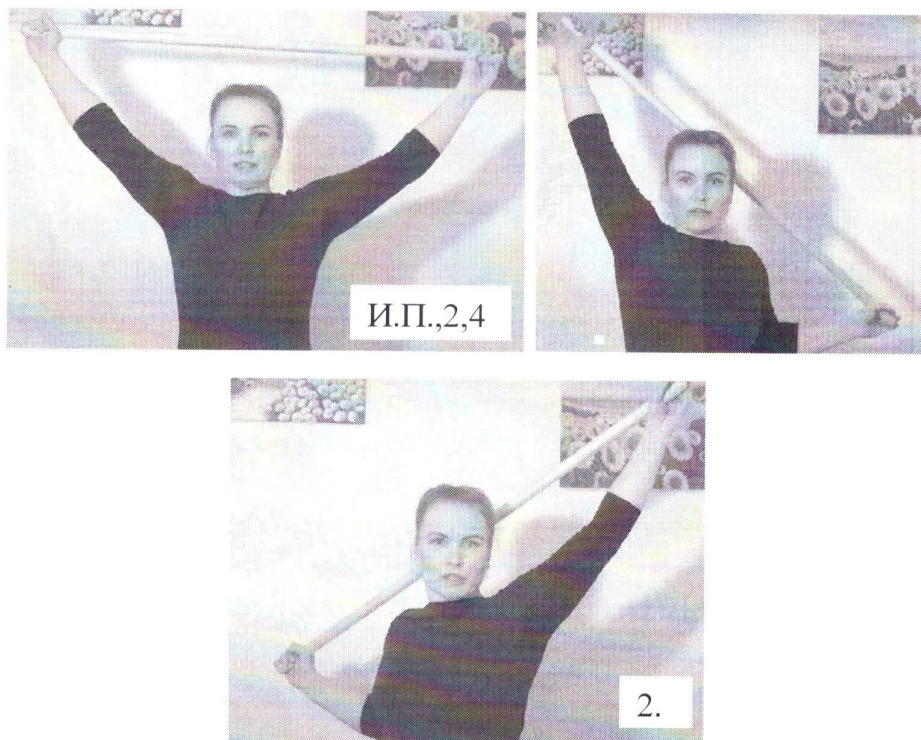


Упражнение 15

И.П.: широкая стойка, руки вверх, хват за края палки

1. Сгибаем правую руку, локоть за спину
2. И.П.
3. Сгибаем левую руку, локоть за спину
4. И.П.

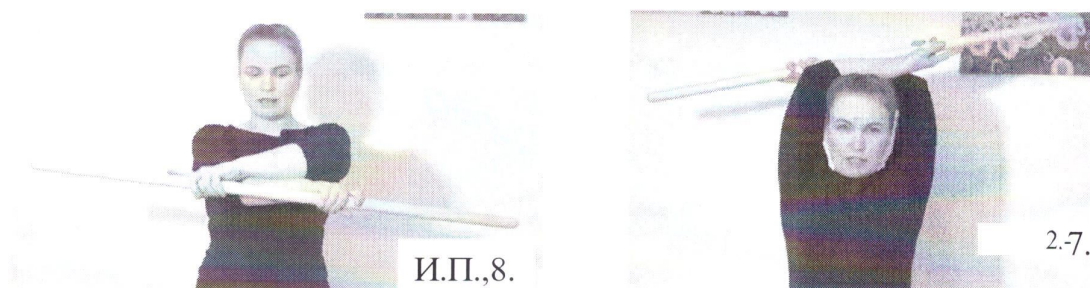
Количество повторений 20 раз (10 правой рукой, 10 левой рукой)



Упражнение 16

И.П.: широкая стойка, руки вперёд, хват палки сверху

1. Руки вверх, 6 пружинистых движений руками назад
 2. – 7. шесть пружинистых движений руками назад 8 ИП
- Количество раз 8



Упражнение 17

И.П.: широкая стойка, руки вверх, хват за края

1. Поворот туловища вправо
2. Сгибание рук, палка сзади ниже плеч
3. Руки вверх
4. И.П.

То же самое влево Количество повторений 20 раз (10 вправо, 10 влево)

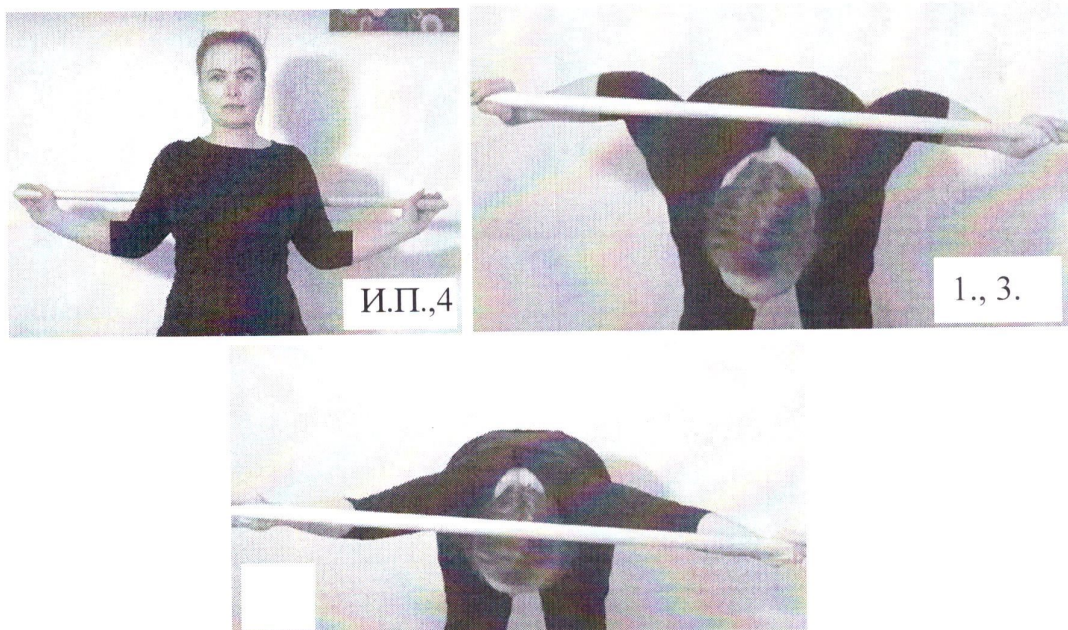


Упражнение 18

И.П.: широкая стойка, палка за спиной, руки согнуты, хват сверху

1. Наклон туловища вперед
2. Руки вытянуть вперед
3. И.П.

Количество 10 раз



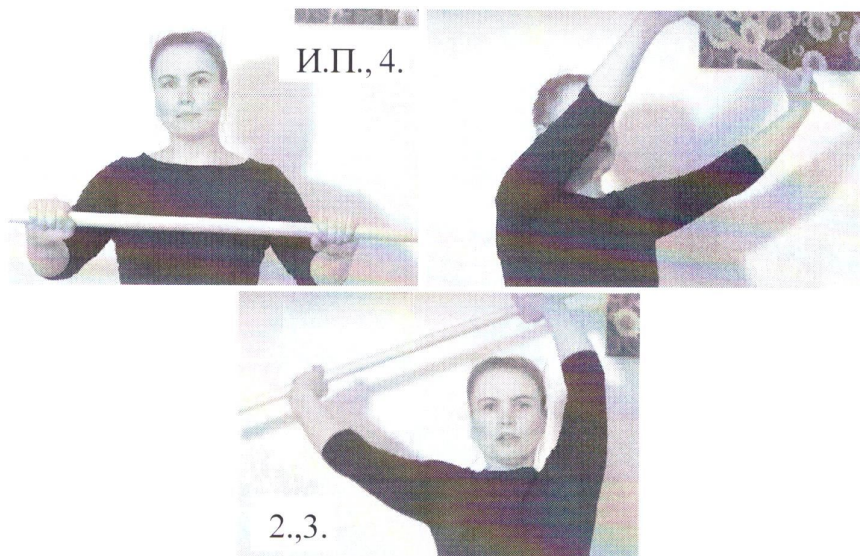
Упражнение 19 «Круг над головой»

И.П.: широкая стойка, руки согнуты, палка перед грудью, кисти чуть шире плеч

1. Выпрямляем рук вправо
- 2., 3. Круговое движение над головой
4. И.П.

Количество повторений 8

То же самое 8 круговых движений влево



Упражнение 20

И.П.: стоя, правая нога вперёд, палка на плечах

1. выпад правой вперёд

2. присед

3. равняется 1.

4. И.П.

Количество 10 раз

То же с левой ноги – 10 раз



И.П.4.

Упражнение 21

И.П.: выпад правой, руки вверх

1. мах левой назад, руки вперёд

2. И.П.

Количество 20 раз

То же другой ногой – 20 раз



Упражнение 22

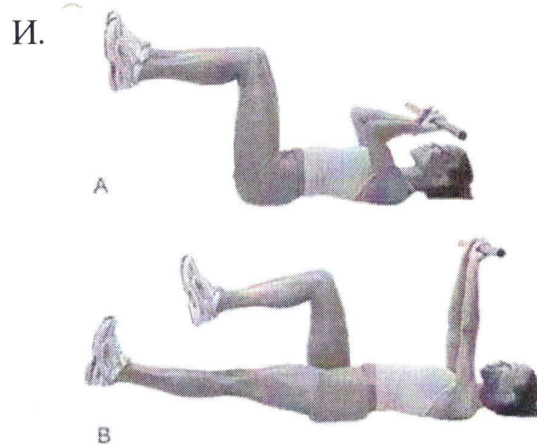
И.П.: лёжа на спине, ноги согнуты вперёд, руки согнуты

1. выпрямить левую ногу вниз, руки выпрямить вперёд

2. И.П.

Количество 15 раз

То же с другой ноги -- 15 раз



Упражнение 23

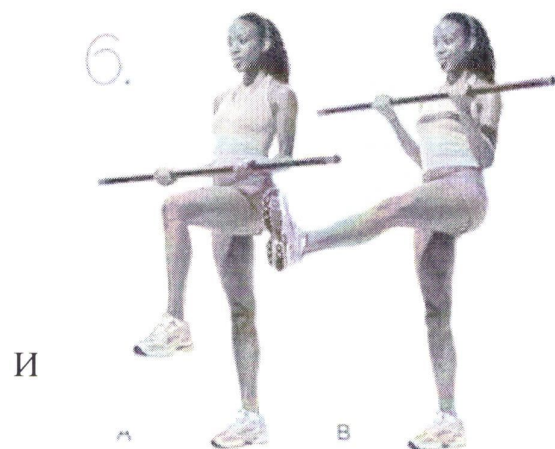
И.П.: стоя на правой ноге, левая согнута вперёд, хват снизу

1. левая нога вперёд, руки согнуть

2. И.П.

Количество повторений 10 раз

Далее то же на правую ногу 10 раз



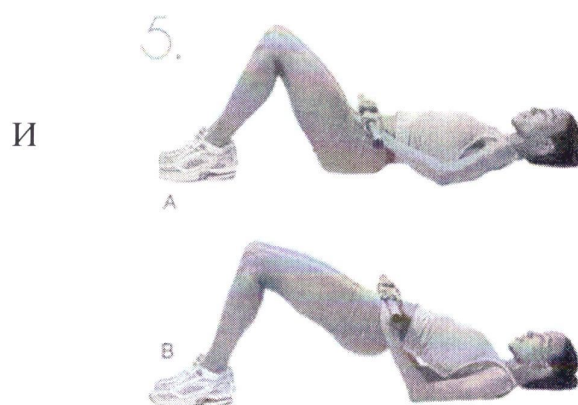
Упражнение 24 «Ягодичный мостик»

И.П.: лежа на спине, ноги согнуты, палка на бедрах

1. Поднимание таза

2. И.П.

Количество повторений – 20 раз



Растяжка

Упражнение 1

ИП: узкая стойка, правая рука вперёд, ладонь наружу вниз, хват левой рукой за кисть, оказание давления до упора, удержание 10 счётов.

То же самое, но ладонь вверх (10 счётов).

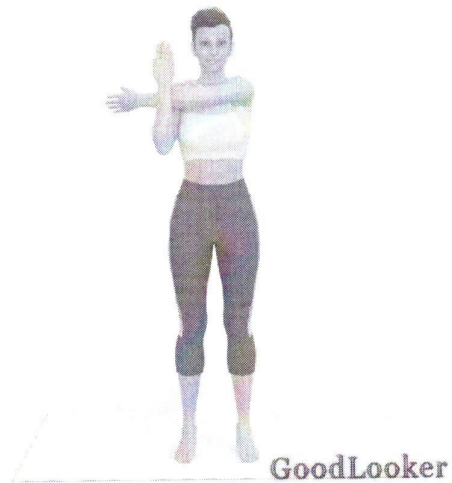
То же самое с другой рукой.



Упражнение 2

ИП: узкая стойка, отведение правой руки влево, левой рукой оказание давление до упора, удержание 10 счётов.

То же самое с другой руки.



Упражнение 3

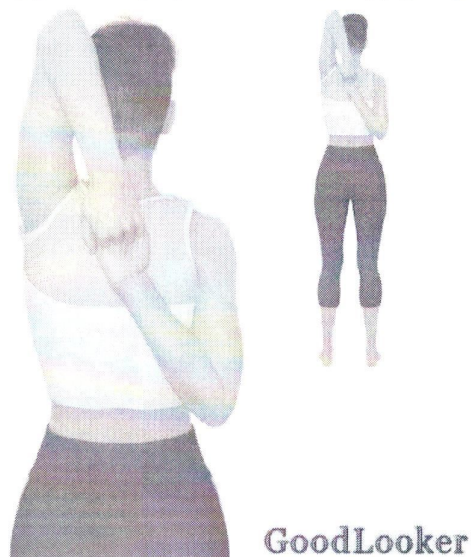
ИП: узкая стойка, правая рука заведена за спину, левой рукой оказание давления до упора, удержание 10 счётов.

То же самое другой рукой.



Упражнение 4

ИП: узкая стойка, руки в замке за спиной (левая рука сверху, правая снизу) 10 счётов.
Смена положения рук (правая рука сверху, левая снизу) удержание в замке 30 счётов.



Упражнение 5

ИП: широкая стойка, руки на пояс
1. Медленный наклон головы вправо
2. ИП
3. Медленный головы влево
4. ИП Количество: 8 раз.



Упражнение 6

ИП: широкая стойка, левая рука на поясе, наклон головы вправо, правой рукой оказание давления до упора, удержание 10 счётов.

То же самое влево.



Упражнение 7

1. ИП: широкая стойка, руки в замке на затылке, наклон головы вперёд, оказание давления руками до упора, удержание 15 счётов.

2. ИП: широкая стойка, руки в замок перед грудью, наклон головы назад, удержание 10 счётов.

Количество: 4 подхода.

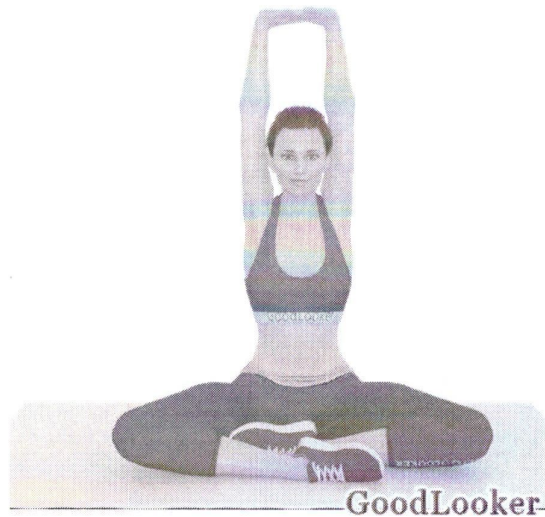


Упражнение 8

ИП: сидя на полу, ноги скрестно, руки в замок вверх ладонями наружу

Тянемся ладонями вверх на 20 счётов

Количество: 3 подхода.



Упражнение 9

ИП: сидя на полу, ноги скрестно

Наклон вправо, удержание положения 20 счётов, то же самое наклон влево, удержание 20 счётов.

Количество: 2 подхода.



Упражнение 10

ИП: сидя на полу, ноги скрестно, руки вверх

Вытяжение вверх – 4 счета

Поворот туловища и головы влево, удержание положения 8 счётов

Вытяжение вверх – 4 счета

Поворот туловища и головы вправо, удержание положения 8 счётов

Количество: 4 подхода



Упражнение 11

ИП: стойка на коленях, ноги врозь, присед, упор на прямые руки, пальцы рук к себе

Медленный присед, почувствовать натяжение в руках, удержание 10 счётов, вернуться в ИП.

Количество: 3 подхода.



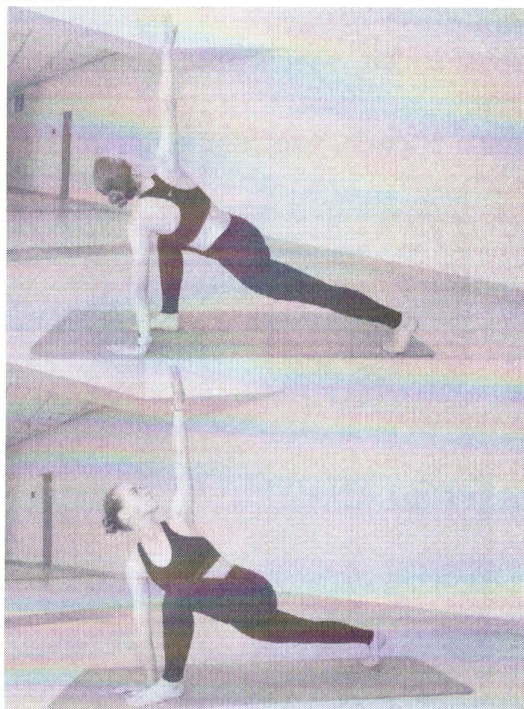
Упражнение 12

ИП: выпад правой, опора на левую руку, правая рука вверх

Удержание положения

Количество: 2 подхода по 10 счётов.

То же самое с левой ноги.



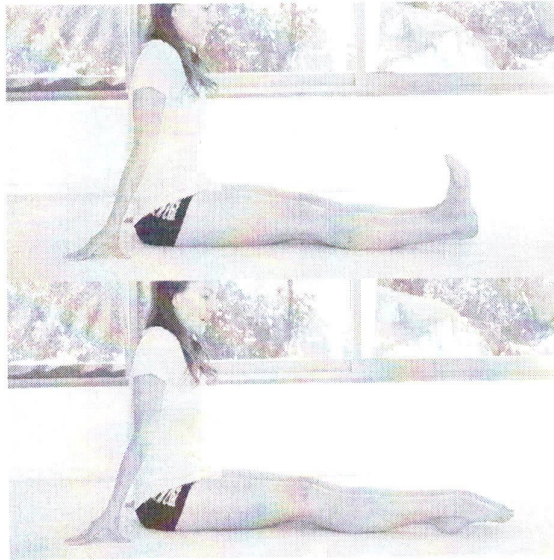
Упражнение 13

ИП: сидя на полу, ноги вместе

1. Стопы на себя, удержание 5 счётов (пятки оторвать от пола)

2. Натянуть стопы, удержание 5 счётов

Количество: 10 подходов.



Упражнение 14

ИП: сидя на полу, левая нога согнута на правой

С помощью рук, круговые движения левой ногой 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую сторону (медленно, с максимальной амплитудой)

То же самое другой ногой.



Упражнение 15

ИП: сидя на пятках

1. Поднимаем правое колено, удержание 5 счётов

2. ИП

3. Поднимаем левое колено, удержание 5 счётов

4. ИП

Количество: 8 подходов.



Упражнение 16

ИП: упор согнувшись (расстояние от ног до рук примерно 1 метр)

1. Сгибаем правую ногу, левой пяткой тянемся к полу (левая нога прямая)
2. Смена положения ног

Количество: 16 раз (в медленном темпе).



Упражнение 17

ИП: сидя на полу, стопы на себя, хват руками за стопы сверху

1. Максимально выпрямляем ноги, отрываем пятки от пола, удержание 4 счета
2. ИП

Количество: 10 повторений.



Упражнение 18

ИП: лёжа на животе, хват левой рукой согнутую левую ногу, правая рука под головой
1-3 максимально сгибаем левую ногу, рукой оказываем максимальное давление до упора

4. ИП

Количество: 10 повторений.

То же самое правой ногой.



Упражнение 19

ИП: глубокий выпад левой, правая нога согнута, хват левой рукой за правую ногу, упор на правую руку

1-3 максимально сгибаем правую ногу, оказывая давление до упора

4. ИП

Количество: 8 повторений.

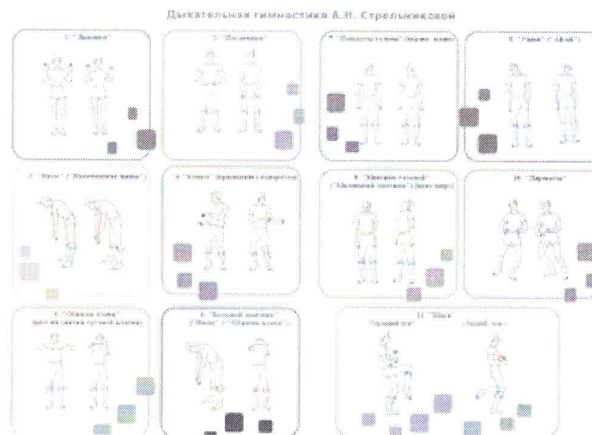
То же самое с другой ногой.



7.3. КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПО МЕТОДИКЕ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Дыхательная гимнастика Стрельниковой — комплекс упражнений, разработанный оперной певицей и педагогом Александрой Стрельниковой. В 1972 году она запатентовала методику под названием «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса». Упражнения разрабатывались для реабилитации профессиональных вокалистов, но позже выяснилось, что с помощью методики можно излечивать и другие недуги, не связанные с голосом.

Особенность гимнастики — тренировка короткого, резкого, шумного вдоха через нос с последующим пассивным выдохом через нос или через рот. Короткие шумные вдохи выполняются одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку.



Показания

Гимнастика Стрельниковой может быть полезна при различных заболеваниях, например:

- заболевания органов дыхательной системы (бронхиальная астма, бронхит и др.);
- болезни сердечно-сосудистой системы (сердечная недостаточность, артериальная гипертензия, инфаркт, атеросклероз);
- восстановительный период после инфаркта, инсульта;
- эндокринные расстройства (заболевания щитовидной железы, сахарный диабет);
- ринит, гипертрофия небной миндалины, тонзиллит;
- логоневроз (заикание).

Также гимнастика может использоваться для профилактики многих заболеваний, например, в сезон простуд — занятия способствуют укреплению иммунитета.

Противопоказания

Перед началом занятий по методике дыхательной гимнастики Стрельниковой необходимо проконсультироваться с врачом. Некоторые противопоказания:

- лихорадка;

- повышенное артериальное давление;
- остеохондроз в тяжёлой форме;
- травмы головы;
- сильная близорукость;
- повреждение позвоночника;
- кровотечения.

Заболевания в острой форме (простудные, воспалительные, инфекционные) — временное противопоказание к сеансам. После нормализации состояния и хороших результатах анализов выполнение гимнастики возможно.

Методика выполнения

Некоторые правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой:

- **Думать только о вдохе** — чем естественнее вдох, тем он эффективнее.
- **Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно**, желательно ртом, а не носом. Нельзя задерживать или выталкивать выдох.
- **Вдох делается одновременно с движениями.**
- **Счёт в гимнастике Стрельниковой — только на восемь**, считать следует мысленно, не вслух.

Некоторые упражнения:

- **«Ладшки»** — стоя прямо, согнуть руки, локти направлены вниз, кисти должны находиться на уровне плеч, ладони смотрят вперёд. Резко вдохнуть и сжать их в кулак и разжать на выдохе.
- **«Погончики»** — стоя прямо, сжать ладони в кулак. Во время вдоха толкать их вниз, будто пытаетесь что-то сбросить. В момент вдоха руки выпрямляться в струну. При толчке разжимать кулаки и растопыривать пальцы.
- **«Насос»** — в положении прямо слегка наклонить голову и корпус, руки не напрягать. На вдохе немного нагнуться, слегка согнув руки в локтях, на выдохе вернуться в исходную точку.

Предпочтительнее делать упражнения стоя, так как в этой позе грудная клетка раскрывается максимально, но если здоровье не позволяет, можно выполнять сидя.

Эффект

Гимнастика Стрельниковой, по некоторым представлениям, **положительно влияет на организм**. Некоторые эффекты:

укрепляются дыхательные мышцы и улучшается работа лёгких;

- стимулируется метаболизм, усиливается клеточное дыхание;

- нормализуется работа сердечно-сосудистой системы и укрепляется иммунитет;
- тренировки восстанавливают правильное носовое дыхание;
- в комплексной терапии помогают избавиться от заикания и храпа.

Важно не выполнять комплекс через силу.

На первых сеансах может появиться одышка, головная боль, головокружение, но эти симптомы проходят за 3–5 минут отдыха.

Если симптомы не проходят или усиливаются, прекратить упражнения.

В комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой входит 11 упражнений:

1. **«Ладошки».** Встать прямо, согнуть руки, локти направлены вниз. Кисти должны находиться на уровне плеч, ладони смотрят вперёд. Резко вдохнуть и сжать их в кулак, разогнуть на выдохе.
2. **«Погончики».** Встать прямо, сжать ладони в кулак. Во время вдоха толкать их вниз, будто пытаетесь что-то сбросить. В момент вдоха руки выпрямляются в струну. При толчке разжимать кулаки и растопыривать пальцы.
3. **«Насос».** В положении прямо слегка наклонить голову и корпус, руки не напрягать. На вдохе немного нагнуться, слегка согнув руки в локтях, на выдохе вернуться в исходную точку.
4. **«Обними плечи».** Встать прямо, согнутые в локтях руки держать горизонтально на уровне груди. В момент вдоха резко сомкнуть руки, будто хотите обнять себя за плечи. На выдохе разомкнуть объятия.
5. **«Кошка».** Опустить руки, ноги поставить чуть шире плеч. Поочерёдно поворачивать корпус вправо и влево, параллельно слегка пружинисто приседая. Тяжесть переносить то на правую, то на левую ногу. При повороте шумно вдыхать воздух, а кистями делать сбрасывающие движения.
6. **«Маятник головой».** Встать прямо, руки ходят свободно вдоль туловища. Слегка наклонить голову, сделать вдох, поднять её и отклонить назад, ещё раз вдохнуть, обхватив плечи руками. Выдыхать между движениями.
7. **«Большой маятник».** Ноги слегка расставить в стороны. Наклоняясь вперёд, сделать вдох, руки держать свободно. Затем без остановки вернуться в исходное положение и также на вдохе обнять себя за плечи.
8. **«Шаги».** Встать прямо, согнуть одну ногу и немного приподнять её. Носок направлен вниз. Слегка присесть, делая вдох, затем поменять ногу. Во время подъёмов ровно держать корпус, руками можно делать нерезкие движения.
9. **«Ушки».** Встать прямо, взгляд держать строго перед собой. Голову наклонить к одному плечу и вдохнуть, затем к другому и снова вдохнуть. Плечи не должны подниматься, руки двигаются свободно, мышцы шеи расслаблены.
10. **«Поворот головы».** Руки держать в удобном положении. Повернуть голову в одну сторону, сделать резкий шумный вдох, затем повернуть в другую и повторить вдох.

11. **«Перекаты».** Одну ногу поставить перед собой, другую сзади. Слегка присесть на впереди стоящую и сделать вдох. Затем выдохнуть, вес перенести на другую ногу и одновременно вдохнуть. Делать упражнение, будто перекатываться с ноги на ногу. Потом поменять ногу.

Видео упражнения по А.Н.Стрельниковой

https://ya.ru/video/preview/5842509437574558685?utm_source=telegram&utm_medium=social&utm_campaign=share

(https://ya.ru/video/preview/5842509437574558685?utm_source=telegram&utm_medium=social&utm_campaign=share)

7.4.Разные видеоупражнения для разминки

<https://youtu.be/eRGvN2xNRCo?si=dQmVPWE0Ksf4d2OH> –простой танец от 100 болезней

<https://yandex.ru/video/preview/3019051218356926234> - лимфодренажная тренировка

<https://yandex.ru/video/preview/12674083922842127883>- веселая китайская разминка (<https://yandex.ru/video/preview/3560785232022326369>)

8. ГЛОССАРИЙ

ДЦП – детский церебральный паралич

Спорт ЛИН – спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

Спорт лиц с ПОДА – спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

ОФП – общая физическая подготовка

И. п. – исходное положение

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивнооздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивный спорт – компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации.

Адаптивное физическое воспитание (образование) – компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

Абилитация (лат. *abilitatio*; от лат. *Habilis* – удобный, приспособительный) – лечебные, педагогические, психологические или социальные мероприятия по отношению к инвалидам или морально подорванным людям (осуждённым и прочим), направленные

на приспособливание их к жизни в обществе, на приобретение возможности учиться и трудиться.

Ампутация (от лат. *Amputation* – отсечение) – удаление какой-либо части или всей конечности.

Восстановление – процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию.

Двигательная активность человека – физическая (соматическая); осознанная (не осознанная); самостоятельная (пассивная), активность с помощью специалиста, тренажера или какого-либо приспособления.

Двигательное умение – владение техникой действия, которое отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

Лица с ограниченными возможностями здоровья – это

люди, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии, имеющие значительные отклонения от нормального психического и физического

развития, вызванные серьезными врожденными или приобретенными дефектами и в силу этого нуждающиеся в специальных условиях обучения и воспитания.

Детский церебральный паралич – заболевание, проявляющееся различными двигательными нарушениями, часто в сочетании с нарушениями интеллекта. Причиной заболевания являются поражения отдельных участков головного мозга, наступившие во время беременности, родов или в первые два месяца жизни ребенка.

Дыхательные упражнения – согласование акта дыхания с выполнением в воде различных движений туловищем, верхними и нижними конечностями.

Здоровый образ жизни – типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Инвалид – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Игра – вид деятельности, направленный на удовлетворение потребностей в развлечении, удовольствии, снятии напряжения, а также на развитие определенных навыков и умений. Игра – форма свободного самовыражения человека, не связанная с достижением утилитарной цели и доставляющая радость сама по себе.

Контрактура (лат. contractura – стягивание, сужение) – ограничение пассивных движений в суставе, то есть такое состояние, при котором конечность не может быть полностью согнута или разогнута в одном или нескольких суставах, вызванное рубцовым стягиванием кожи, сухожилий, заболеваниями мышц, сустава, болевым рефлексом и другими причинами.

Медико-социальная экспертиза – определение в установленном порядке потребностей освидетельствуемого лица в мерах социальной защиты, включая реабилитацию, на основе оценки ограничений жизнедеятельности, вызванных стойким расстройством функций организма.

Переутомление – накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают – начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

Развитие – изменения, происходящие с течением времени в строении тела, психике и поведении человека в результате биологических процессов, происходящих в организме, и воздействия социума и окружающей среды.

Реабилитация (позднелат. *rehabilitatio*, восстановление) – комплекс медицинских, педагогических, психологических и иных видов мероприятий, направленных на максимально возможное восстановление или компенсацию нарушенных или полностью утраченных, в результате болезни или травмы, нормальных психических и физиологических функций (потребностей) человеческого организма, его трудоспособности.

Самочувствие – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Синдром Дауна – это генетическое заболевание, вызывающее умственную отсталость, задержку физического развития, врождённые пороки сердца.

Усталость – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.).

Утомление – временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова, Е.В. Инновационные методы развития двигательных способностей у подростков с нарушениями ОДА / Е.В. Александрова, О.В. Шерченкова, Е.В. Збаразская // Человек. Общество. Инклюзия. – 2017. – №3(31).
2. Александрова, Е.В. Релаксационное биоуправление и нейробиоуправление как метод коррекции хронического стресса у детей и подростков / Е.В. Александрова, О.В. Шерченкова, Е.В. Збаразская // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2017. – №6.
3. Анохин, П.К. Очерки физиологии функциональных систем / П.К. Анохин – М.: Медицина, 1975. – 225с.
4. Баевский, Р.М. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе / Р.М. Баевский, О.И Кириллов, С.З. Клецкин. – М.: Наука, 1984. – 220с.
5. Базанова, О.М. Биоуправление в оптимизации психомоторной реактивности. Сообщение 1. Сравнительный анализ биоуправления и обычной исполнительской практики / О.М. Базанова, М.Б. Штарк // Физиол. чел. — 2007. — Т. 33, № 3. — С. 1-9.
6. Базанова, О.М. Современная интерпретация альфа-активности ЭЭГ / О.М. Базанова // Международный неврологический журнал. – 2011. – №8(46). – С. 96-104.
7. Букзайн, В. Использование электрической активности кожи в качестве индикатора эмоций / В. Букзайн // Иностр. психология. — 1994. —Т. 2, № 2 (4). — С. 57-66.
8. Быховская, И.М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: методологические проблемы / И.М. Быховская // Физ. культ.: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2
9. Василевский, Н. Н. Метод альтернативного биоуправления с обратными связями и критерии эффективности тренинга / Н.Н. Василевский, Н.А Мигаловская // Биоуправление-2: теория и практика. Новосибирск, 1993. С. 65–77. Вассерман Л.И. Психологическая диагностика отношения к болезни: методическое пособие. – СПб.: Медиа Сфера, 2005. - 258 с.

10. Вегетативные расстройства: клиника, диагностика, лечение / под ред. А. М. Вейна. М.: Медицинское информационное агентство, 2003. – 752 с.
11. Верещагин, В. Ю. Философские аспекты проблемы биологической адаптации человека / Ю.В. Верещагин – автореф. дисс. канд. филос. наук. – Л., 1984
Вишневский, Е.Л. Эффективность лечения гиперреактивного мочевого пузыря у детей методом биологической обратной связи / Е.Л. Вишневский, А.П. Панин, Р.О. Игнатъев // Российский вестник перинатологии и педиатрии. – 2010. – №2. – С. 104-108.
12. Вовк, О.Н. Адаптивная саморегуляция психоэмоционального состояния человека с применением видеокomпьютерной обратной связи / О.Н. Вовк, Ю.В. Балабанов, В.М. Клименко // Балтийский медицинский образовательный журнал. – 2012. - №1. – С. 87-94.
13. Волжин, А.И. Адаптация и компенсация – универсальный биологический механизм приспособления / А.И. Волжин, Ю.К. Субботин – М., 1987
14. Горев, А. С. Эффективность БОС - тренинга регуляции функционального состояния в зависимости от индивидуальных психофизиологических характеристик / А.С. Горев, Е.Н. Панова // Физиология человека. 2009. № 5. С. 25– 32.
15. Дёмин, Д. Б. Роль фонового тиреоидного статуса в изменении ЭЭГ подростков при биоуправлении параметрами сердечного ритма / Д.Б. Дёмин, Л.В. Поскотинова, Е.В. Кривоногова // Российский физиологический журнал им. И. М. Сеченова. 2011. Т. 97, № 11. С. 1262–1269.
16. Долецкий, А.Н. Использование нейрофизиологических критериев для прогноза успешности управления тонусом мозговых сосудов с помощью биологической обратной связи / А.Н. Долецкий // Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. 2005. № 2. С. 8–11.
17. Газенко, О.Г. Физиология адаптационных процессов / О.Г. Газенко, Ф.З. Меерсон – М., 1986.
18. Давыдовский, И.В. Общая патология человека / И.В. Давыдовский – М.: Книга по требованию, 2012. – 612с.
19. Давыдовский, И.В. Проблемы причинности в медицине: Этиология. – М.: Медгиз, 1962. – 130с.
20. Джафарова, О.А. Игровое биоуправление как технология профилактики стресс-зависимых состояний / О.А. Джафарова, О.А. Донская, О.Г. Зубков и др. // Биоуправление-4: теория и практика. – 2002. – С. 86-96.
21. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.
22. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) / С.П. Евсеев // Теория и практика физической культуры. – 1998 – №1.
23. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи / С.П. Евсеев // Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. – СПб. – 1996.
24. Елисеев Ю.Ю. Психосоматические заболевания. – М.: Эксмо, 2003. – 592 с.
25. Жарова, Т.А. Метод функционального биоуправления в комплексном лечении детей с нарушениями осанки и начальными стадиями сколиоза / Т.А. Жарова, В.Т. Стужина // Медицинская помощь. – 2007. – №1. – С. 18-21.

26. Солодская Н.Г., Белогурова А.В. Упражнения с гимнастической палкой/Учебно-методическое пособие. Владивосток. 2024.

27. Авторская методика Новиковой Н.К. Комплекс упражнений с гимнастической палкой (для развития гибкости). Серия «ЗОЖ- и каждый день хорош!»/ ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрав России. Москва 2021.