

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ФИТБОЛЕ – КАК РАЗНОВИДНОСТЬ СОВРЕМЕННОГО УРОКА.

Е.Н. Чудоякова

Алтайский Государственный Технический Университет им. И.И. Ползунова, Барнаул, Россия
fitdrive@mail.ru

Проблема здоровья студентов становится всё более актуальной в связи с трудностями социально-экономического характера, которые переживает Россия в настоящее время. Ослабленное, чаще всего ещё до ВУЗа, состояние организма и психики, экологические проблемы, недостаточное и неправильное питание, невысокий в целом уровень культуры здоровья обуславливает то, что более половины студентов нездоровы. Не секрет, что в наше динамичное время сложно учиться, а в будущем без хорошего здоровья сделать хорошую карьеру и добиться успехов в жизни. Так вот на мой взгляд «Урок физкультуры XXI века» – это спорт, здоровое подрастающее поколение и красота. А это три основных компонента такого популярного понятия, как фитнес.

Фитнес – урок это современный стиль здорового образа жизни, направленный на гармоничное совершенствование молодёжи. Использование на уроках разных фитнес – программ, заинтересуют любого студента. Независимо от возраста, склада характера, от типа фигуры, особенностям здоровья у студента есть возможность выбора (классическая, танцевальная аэробика, степ, аэробика с мини штангами, фитбол, йога, пилатес, функциональный тренинг и другие виды).

Одна из главных задач в моей работе направлена на формирование правильной осанки студента. Для достижения лучших результатов на своих уроках я использую различное оборудование (степперы, гантели, резина и др.). Я все время что-то меняю и постоянно чувствую потребность в свежих идеях и нестандартных решениях. Что хорошего, когда все обычно и шаблонно, так, «как у всех»? Начинаешь выдумывать свои собственные новые движения и даже со временем создаешь оригинальный комплекс на каждый урок, составленный с учетом потребности студентов. Больше всего люблю популярные и доступные фитболы. Отличное сочетание аэробной нагрузки, силового тренинга и веселья. На мяче можно сидеть, прыгать, лежать, и всё это приносит пользу для мышц, позвоночника и суставов. Также он лучше любого массажиста разомнет спину. Студенты быстро освоили методику и с удовольствием пользуются ею, массируют друг друга, придумывая новые движения.

Фитбол – уникальный по своим свойствам тренажер, позволяющий «подогнать» каждое упражнение точно под себя и делающий выполнение упражнений абсолютно безопасным и простым, а во-вторых, урок составлен по все правилам фитнеса.

Изобретение фитбола сравнимо с изобретением колеса: так же гениально, просто, эффективно. В 50-е годы прошлого века его придумала швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйнфогельбах. Отсюда второе название фитбола – швейцарский мяч. Этот чудо-тренажер поначалу использовали исключительно в лечебных целях – для реабилитации больных с травмами позвоночника и нарушениями центральной нервной системы. Сегодня он одинаково верно служит как больным, так и здоровым людям, и применяют его на самых разнообразных общеукрепляющих занятиях: йоге, пилатесе, аэробике, гимнастике. Уникальность фитбола в том, что он помогает одновременно развивать упругость мышц, гибкость и улучшать координацию движений.

Фитболы различаются по размеру. Продвинутому занимающемуся подойдет мяч объемом 55 см, а новичкам – 65 см: он больше и, следовательно, устойчивее. Выбор мяча зависит и от роста. Сядьте на него, поставьте ступни на пол и согните колени так, чтобы между бедрами и голенью образовался прямой угол. Если бедра окажутся параллельными полу, это ваш размер. Подобрать мяч себе по росту можно другим способом. Измерьте

сантиметровой лентой длину руки от плеча до кончика среднего пальца и определите диаметр подходящего вам по размеру мяча, руководствуясь зависимостью, представленной в таблице 1.

Таблица 1.

Индивидуальный подбор размера мяча

Длина руки см	Диаметр мяча см
46–55	45
56–65	55
66–80	65
81–90	75

Предложенные мною упражнения раскрывают возможность применения фитбола на занятиях со студентами. В одних случаях фитбол облегчает выполнение упражнений, а в других, наоборот, усложняет и заставляет по-настоящему «пропотеть», так как создает неустойчивую опору и таким образом увеличивает сопротивление движениям. С мячом даже сложные упражнения, не поддававшиеся с первого раза, показались студентам весьма доступными и понятными.

На этом уроке предлагаются простые растяжки на фитболе, направленные как раз на области повышенного утомления при сидячей работе: шею, плечи, верхнюю часть спины, поясницу. Их можно делать дома после учёбы. Они не займут много времени, максимум 15 минут, но принесут огромную пользу: помогут избавиться от сковывающего напряжения в мышцах и в итоге избавят от головной боли и чрезмерного утомления.

Сгибания и растяжки на мяче обеспечат дополнительный приток крови в область поясницы и таким образом избавят от болей и ломоты. Однако следует отметить, что данные упражнения хотя и освобождают нижнюю часть спины, но не устраняют проблемы ослабленной поясницы полностью. Чтобы никогда не испытывать дискомфорта в пояснице, нужно укреплять и одновременно растягивать всю спину, выполнять целенаправленные упражнения для улучшения осанки, меньше времени проводить в сидячем положении. Стоит ли в очередной раз подчеркивать, что поясницу следует растягивать и укреплять дополнительно, даже если вы регулярно занимаетесь спортом? Это значит, что указанные позы рекомендуется выполнять всем без исключения ежедневно и даже по несколько раз в день, каждый раз, когда вы почувствуете повышенное напряжение в пояснице.

Попробуйте, руководствуясь тем же принципом, «от простого к сложному», освоить предложенную программу занятий на фитболе. Начните с самого простого – дыхательных упражнений, сидя на мяче. Наша задача – добиться свободного и ровного дыхания во время выполнения упражнений на фитболе. Сядьте прямо на мяч, глубоко вдохните, затем медленно сосчитайте до пяти. Во время выдоха снова считайте. С практикой дыхание постепенно станет более глубоким и потребует меньше усилий. Если у вас закружится голова, сразу возвращайтесь к свободному дыханию. После того как вы настроились на занятие, потяните мышцы поясницы. Выполните растяжку на мяче, лежа на животе.

Потягивание. Встаньте на колени перед мячом и лягте на него животом, руками упритесь в пол. Кисти рук должны находиться точно под плечами, а колени – под таз. На выдохе опустите голову и выгните спину, подтягивая под себя копчик. На вдохе плавно потяните всю спину от начала спины до макушки, расслабьте и как бы уроните плечи, освобождая верхнюю часть спины. На выдохе представьте, как будто вы подтягиваете пупок к позвоночнику, и потяните поясницу. Затем еще больше расслабьте спину, обхватите мяч руками, и в таком обмякшем состоянии покатайтесь на мяче вперед-назад, считая про себя до десяти.

Сила. Это упражнение развивает мышцы поясницы, делает их сильными и выносливыми. Оно выполняется из положения стоя, стопы параллельны друг другу на ширине плеч. Возьмите мяч в руки и, делая спокойный вдох через нос, поднимите его вверх. Смотрите прямо перед собой, а не вверх. Задержите дыхание и начните медленно наклонять туловище, голову и руки вперед и вниз. Положите мяч на пол. Колени не сгибайте. Продвиньте голову еще дальше между рук и сделайте там выдох через нос. Оставайтесь в позиции наклона на паузе после выдоха. Затем, делая вдох через нос, одновременно поднимите туловище, голову и мяч вверх. На выдохе опустите мяч вниз. Упражнение выполняйте от 1 до 5 раз.

Стабилизация. Подобная растяжка укрепляет поясницу равномерно с двух сторон и стабилизирует положение позвонков нижней части спины. Встаньте на колени перед мячом, затем лягте на него животом и поставьте руки на пол под плечами. Сделайте вдох и вытяните назад левую ногу, опустите носок вниз и растяните пятку. Ногу поднимите до уровня бедер. Одновременно вытяните вперед правую руку на уровень плеч. Растянитесь от нижних ребер до кончиков пальцев. Сделайте паузу и глубоко дышите. Выдохните и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение правой ногой, растягивая пятку, и вытяните вперед левую руку. Сделайте паузу, дышите. Повторите 4 раза, меняя стороны.

Гибкость. Последнее упражнение комплекса растягивает весь позвоночник и в результате уменьшает напряжение мышц поясницы. Встаньте на колени перед мячом, расставьте их на ширине таза и положите ладони на мяч. Сделайте вдох и откатите мяч вперед. Выдохните и подайте ягодицы назад, растягивая спину. Держите поясницу прогнутой, ладони прижмите к мячу, не сгибайте локти. Ощутите, как растягивается верхняя часть спины, плечи вслед за руками и нижняя часть спины вслед за бедрами. Голову можете опустить между рук и лбом потянуться к полу. Оставайтесь в этой позиции 15 дыхательных циклов (вдох-выдох). Дышите ровно и неспешно. С каждым новым вдохом вы будете чувствовать, как растягиваются межреберные мышцы все больше и больше, а позвоночник вытягивается.

На первых уроках мяч облегчит выполнение упражнений, а на последних, наоборот, усложнит движения и сделает занятия нагрузочными. В заключении хотелось бы обратить ваше внимание на три золотых правила:

- последовательность – постепенно переходите от простого к сложному;
- систематичность и регулярность;
- умеренность во всем.

Думаю, что занятия на фитболе в таком модернизированном и упрощенном варианте принесут несомненную пользу студентам и многим сторонникам здорового образа жизни. Мяч, не нарушая основных принципов фитнеса, оживил общепринятую физкультуру, сделал ее удобной и современной.