

Министерство социальной политики
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения
Свердловской области
«Комплексный центр социального обслуживания населения
Камышловского района»

**ФИТБОЛ КАК ОДНА ИЗ ТЕХНОЛОГИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

Автор:

Половникова Г.Н – специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения ГБУ «КЦСОН Камышловского района»

Методическое пособие включает: историю возникновения, сущность и специфику фитбола как одной из технологий физической реабилитации.

Методическое пособие предназначено для граждан, участвующих в организации и проведении реабилитационного процесса.

Фитбол, как одна из технологий физической реабилитации: методическое пособие // ГБУ «КЦСОН Камышловского района», Камышлов, 2013.

Согласовано:
Методическим Советом по социальной
реабилитации в государственных
учреждениях социального
обслуживания населения
Свердловской области
протокол № 3
« 27 » сентября 2013 г.

Утверждено:
Директор ГБУ СО «Комплексный
центр социального обслуживания
населения Камышловского района»

« ____ » _____ 2013 г.

Согласовано:
Научно-методическим советом
ГБУ СО «Областной центр
Реабилитации инвалидов»
Протокол № 7
От « 22 » августа 2013 г.

Содержание

Введение	5
Основная часть	5
Краткая история развития фитбола	6
Сущность и содержание технологии фитбола	7
Фитбол, как одна из технологий физической реабилитации	8
Требования к проведению занятий	11
Варианты разминки с фитболом.	13
Упражнения на фитболе для начинающих	14
Заключение	17
Список литературы	18

Введение.

В последнее время возрастает роль физических упражнений в укреплении здоровья, профилактике различных заболеваний, организации досуга, продлении жизни и творческой активности человека. В этой связи появляются новые виды оздоровительных занятий, которые пользуются популярностью среди большого количества людей.

В жизни всегда есть место лучшему. Например, более эффективному способу привести свою фигуру в порядок и позволить своему организму всегда быть в тонусе. Поэтому как одной из технологий физической реабилитации специалисты используют технологию фитбол. Возможности ее применения широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством профессионала они являются мощным комплексным средством и методом воздействия, как в оздоровительном, так и в духовном направлении развития личности человека.

Представленный материал дает информацию о многообразии средств нового современного вида фитбол-аэробики, овладение упражнениями которые позволят укрепить здоровье и физическую подготовленность занимающихся, повысить профессионализм специалистов по оздоровительным видам физической культуры.

Целью технологии фитбол является содействие всестороннему гармоничному развитию личности через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

Целевая аудитория: получатели социальных услуг

Ожидаемые результаты: упражнения на фитболе создадут необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а так же поспособствуют укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

Краткая история развития фитбола.

В культуре любого народа мяч использовался с древнейших времен в качестве развлечений, однако родоначальницей игр с мячом принято считать Англию. В практике спорта, педагогики и медицины накоплен значительный опыт по использованию мячей для решения оздоровительных и спортивных задач. В последнее время, с появлением новых технологий, активно развивается направление по использованию мячей различных размеров, степени упругости и массы. Мячи большого диаметра – фитболы – появились сравнительно недавно и уже завоевали широкую популярность.

Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. В различных странах лечебные и оздоровительные программы с использованием гимнастических мячей большого диаметра отличаются как названиями (Swiss-ball («швейцарский мяч»), Resist-a-ball, Body-ball, Fit-ball), так и методиками. Фитбол-гимнастика охватывает практически все возможные сферы и аспекты использования мячей в соответствии с консенсусом специалистов по оздоровительным тренировкам (Квебек, 1996).

Хронология развития фитбол-гимнастики выглядит следующим образом:

- В 1955 году швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах в одном из реабилитационных центров города Базеля (Швейцария) впервые применила фитболы с лечебной целью в занятиях с больными детским церебральным параличом. В 1970 году она выступила с докладом об этой методике на Международном Конгрессе по реабилитации в Амстердаме. Её работа «Гимнастика с мячами для функциональной кинетики» была опубликована в 1980 году. Одной из наиболее активных учениц и последовательниц Фогельбах стала американская врач-физиотерапевт Джоан Познер-Майер;
- В 1989 году американский врач-физиотерапевт Джоан Познер-Майер использовала фитболы для восстановления больных после травм опорно-двигательного аппарата. Именно в Америке мячи впервые были использованы как оборудование для занятий в оздоровительных группах;
- В январе 1996 года в Италии состоялся Первый Международный Семинар по фитбол-гимнастике, в котором приняли участие 9 стран, в том числе и Россия;

- Летом 1996 года в Италии проводилась Первая Международная Конвенция по фитбол-гимнастике с участием 13 стран, где была принята международная программа «Fitball-International», согласно которой все страны-участницы организуют семинары, обмениваются опытом и методическими материалами;
- Весной 1997 года в Москве состоялся Первый Семинар по фитбол-аэробике. Этот семинар посетила Катя Зупан (Словения) – одна из ведущих в Европе инструкторов по фитбол-тренировкам, куратор образовательной деятельности в рамках программы «Fitball-International». Она провела благотворительные мастер-классы и присутствовала на презентации «Фитбол в России»;
- Весной 1998 года в Санкт-Петербурге Катя Зупан совместно с Центром Творческого Развития «Фитбол» провела семинар по фитбол-тренировкам, по окончании которого студенты получили дипломы международного инструктора Fitball-Training;
- Весной 1998 года в Германии (город Эссен) состоялась Вторая Международная Конвенция по фитбол-тренировкам с участием уже более 30 стран Европы, Северной и Южной Америки, Азии и Австралия.

Сущность и содержание технологии фитбол.

Занятия фитболом обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечнососудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Упражнения, сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия,

содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

Фитбол (fitball, "fit" – оздоровление, "ball" – мяч) – это большой упругий мяч от 55 до 85 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой.

Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. При этом мяч может использоваться как тренажер, как предмет и как утяжелитель (его масса равна примерно 1 кг).

На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от роста занимающихся:

- при росте менее 152 см - диаметр мяча 45 см;
- при росте от 152 см до 165 см - диаметр мяча 55 см;
- при росте от 165 см до 185 см - диаметр мяча 65 см;
- при росте от 185 см до 202 см - диаметр мяча 75 см;
- при росте свыше 202 см - диаметр 85 см.

Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90° . Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшает отток венозной крови, особенно при выполнении упражнений сидя на мяче.

Мяч может быть накачан до максимального упругого состояния, и тогда он используется в спортивных тренировках при занятиях фитбол-гимнастикой. Для занятий с профилактической и лечебной целью мяч должен быть менее упругим.

Фитбол, как одна из технологий физической реабилитации.

Большое количество и разнообразие упражнений на фитболах требует их упорядочения и, следовательно, классификации, что, в свою очередь, позволит разработать наиболее целесообразную последовательность их освоения и применения в рамках реабилитационного процесса.

Занятия на фитболе классифицируются по целевому признаку (Рис. 1), по реабилитационному признаку (Рис. 2), и по анатомическому признаку (Рис. 3).



Рис. 1. Классификация упражнений по целевому признаку

СРЕДСТВА ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ
<u>Гимнастические упражнения разнообразности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ</u>
<u>Основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации</u>
<u>Танцевальные упражнения и элементы ритмики, хореографии и современных танцев</u>
<u>Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний</u>
<u>Подвижные и музыкальные игры и эстафеты</u>
<u>Упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры</u>

Рис. 2. Классификация упражнений по реабилитационному признаку

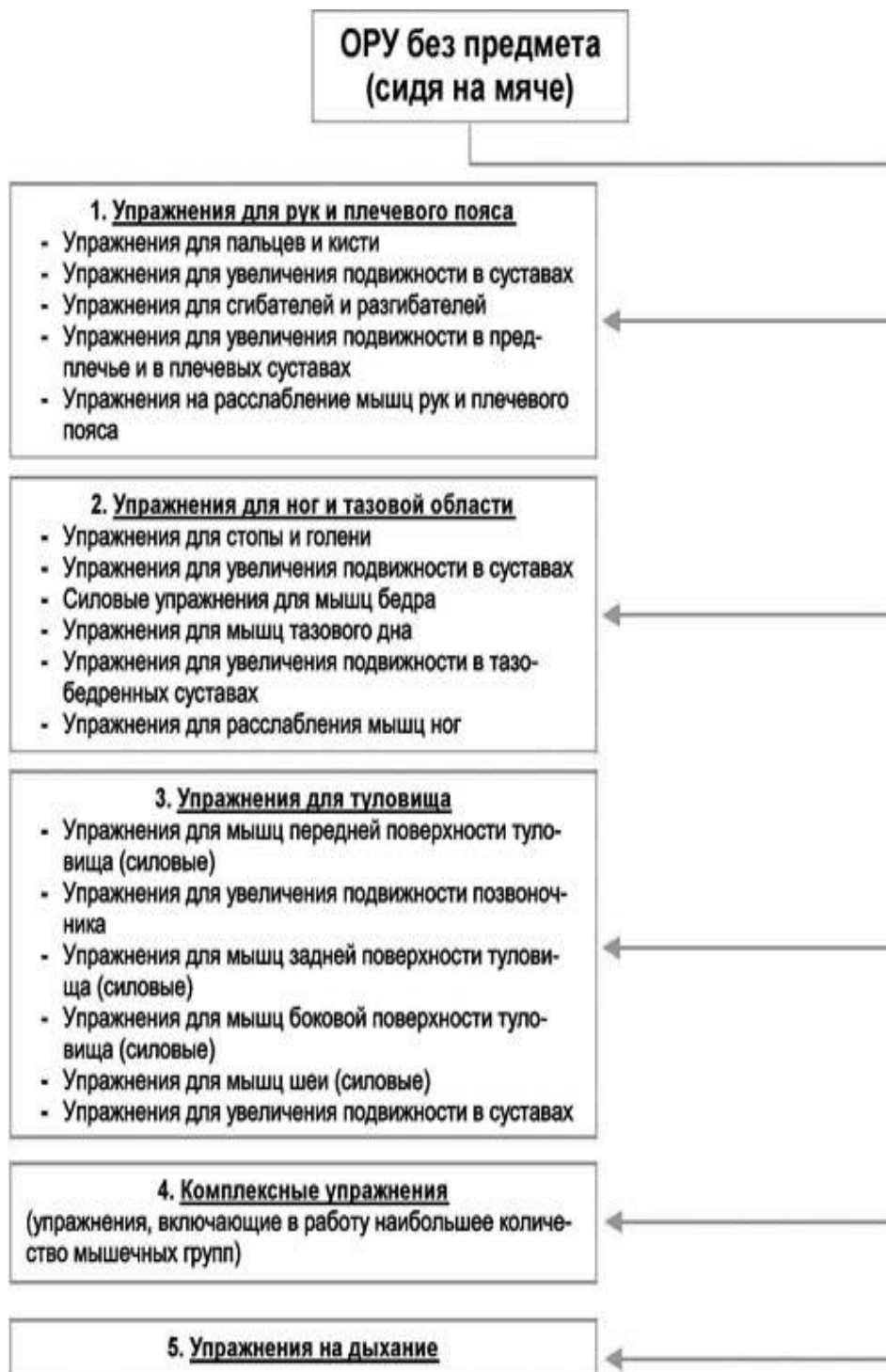


Рис. 3. Классификация ОРУ без предметов, сидя на мяче, по анатомическому признаку

Требования к проведению занятий.

К общим методическим требованиям относятся: измерение А/Д, Ps, ЧДД, ЧСС. (особенно у контингента с Ds: ОНМК, инфаркт миокарда, миокардит). При заболевании МПС – нужны результаты анализов ОАМ, б/х крови, ОАК.

На протяжении всего занятия необходимо вести дневник пульсовой кривой с измерением А/Д и ЧСС. (До начала занятия и после занятия эти показатели (на начальном этапе могут сильно разниться, а на заключительном этапе занятий лфк – должны отличаться не значительно.) Этот факт и будет свидетельствовать о динамике резистентности человеческого организма к переносимости физических нагрузок). При выборе режима нагрузок для занятий нужно руководствоваться следующей формулой: $\max \text{ЧСС} = 220 - \text{возраст (полных лет)}$, $\text{А/Д} = \text{sis} - 200 \text{ мм рт ст}$ $\text{dia} - 90 \text{ мм рт ст}$.

В конспекте занятий нужно указать: время занятия, количество занятий и ожидаемый результат от проведённых занятий.

1. Соблюдение структуры каждого занятия, необходимо методически правильно организовывать вводную, основную и заключительную части занятия. В вводной части занятия (он составляет 10-15% от продолжительности всего занятия) необходимо создать положительный эмоциональный фон, психологическую установку, функционально подготовить организм к предстоящей нагрузке. В основной части занятия (70-80% от продолжительности занятия) решаются задачи развития двигательных навыков и умений, формирования физических качеств, воспитания воли. Решительности, дисциплинированности, активности. В заключительной части занятия (10-15% от продолжительности занятия) необходимо обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма, подготовиться к переключению на последующую деятельность.

2. Следует рационально регулировать нагрузку. Дозировка объёма и интенсивности физических упражнений достигается определённым количеством повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных методов и снарядов, использованием музыки, слова, средств наглядного воздействия на занимающихся.

3. Правильно и своевременно использовать страховку и помощь для профилактики травматизма, что достигается соблюдением принципов обучения (сознательности, активности занимающихся, систематичности, доступности

занятий, прочности овладения необходимыми умениями и навыками). Профилактика травматизма достигается также тщательной дозировкой физических упражнений, хорошей дисциплиной занимающихся, обеспечением необходимых санитарно-гигиенических условий. Кроме того, необходима предварительная проверка инвентаря, безопасное размещение клиентов при выполнении упражнений (на одного занимающегося фитбол-гимнастикой необходима площадь не менее 5 кв.м).

4. Следует обязательно учитывать индивидуальные особенности каждого человека и создавать оптимальные условия для развития его организма.

5. Подбирать фитбол клиенту по росту так, чтобы обеспечить при посадке между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой угол в 90 градусов. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.

6. Перед занятием убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить фитбол.

7. Надевать удобную одежду, не мешающую движениям и нескользящую обувь.

8. Начинать с простых упражнений и исходных положений, постепенно переходя к более сложным, решая задачу создания «мышечного корсета» и улучшения качества управления движениями.

9. Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло боль и не вызывало дискомфорт.

10. Избегать быстрых и резких движений, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, осевая нагрузка повреждают межпозвонковые диски, играющие роль амортизаторов.

11. При выполнении упражнений лёжа не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями в исходном положении лёжа на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.

12. При выполнении упражнений лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.

13. Время использования фитболов не должно превышать 40-60% от общей длительности занятия, так важно дать возможность клиентам не только упражняться с фитболами, но и осваивать другие виды физической реабилитации.

14. Упражнения на силу обязательно должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.

Варианты разминки с фитболом.

Прежде чем приступать к упражнениям новичкам рекомендуется первое занятие посвятить простому освоению балансирования на неустойчивой поверхности. Освоить эту науку не так просто, как может показаться на первый взгляд. Особенно нелегко приходится тем, у кого по жизни плохо с координацией.

Расход энергии при занятии на фитболе - 2,3 ккал в час на 1 кг веса (это усредненные данные, ведь затраты энергии на одну и ту же работу зависят от привычности этой работы, тренированности и от состояния организма).

В качестве разминки можно использовать два варианта.

Первый вариант: для того, чтобы хорошо разогреть мышцы, выполните бег на месте, прыжки на месте, маховые и круговые движения руками, наклоны, приседания; в конце разминки выполните прыжки на скакалке в умеренном темпе от 1 до 3 минут. Делайте разминку не менее 5 минут, пока не почувствуете, что хорошо разогрелись.

Второй вариант: в качестве разминки сядьте на фитбол и попрыгайте на нем 2–3 минуты, не забывая держать спину прямо. Затем, перебирая ногами, обернитесь вокруг своей оси сначала по часовой стрелке, потом – против часовой стрелки. Начните с нескольких поворотов, постепенно доводя их количество до 8–10 раз.

Далее выполните 10 покачиваний вперед-назад, включая в работу в основном ягодицы и бедра. Завершите разминку медленными покачиваниями бедер (тоже 10 раз) из стороны в сторону, как будто выполняете «танец живота» на фитболе.

Упражнения на фитболе для начинающих.

1. Вращение бедрами.

Сядьте на мяч, руки положите за голову.
Медленно начинайте вращать бедрами по часовой стрелке, делая вначале небольшие круги и постепенно их увеличивая. Сделайте 15-20 кругов. Затем повторите упражнение в противоположном направлении.
Если вам будет трудно удерживать равновесие, руки можно положить на мяч для поддержки.



2. Марширование.

Сядьте на мяч. Спину держите прямо, пресс напряжен.
Руки положите на мяч.
Начинайте медленно маршировать, поднимая поочередно левую и правую ноги.
Постепенно увеличивайте темп ходьбы и высоту подъема ног.
Продолжительность упражнения 2-5 минут.



3. Балансирование.

Сядьте на мяч. Спину держите прямо, руки положите вдоль туловища, слегка на них опираясь.
Поочередно поднимайте левую и правую ноги, сначала в медленном темпе, а затем увеличивая его.
Колени старайтесь поднимать повыше.
Продолжительность упражнения 2-3 минуты.



4. Ходьба.

Сядьте на мяч, опираясь руками для равновесия.
Переставляя ноги, как при ходьбе, медленно ложитесь.
Продолжайте движения до тех пор, пока вы полностью не ляжете на мяч.
Пресс напряжен, таз приподнят.
Идите в обратную сторону до тех пор, пока снова не примете исходное положение.
Повторите упражнение 5-10 раз.
Если трудно удерживать равновесие, упражнение можно выполнять у стены, придерживаясь рукой.



5. Приседания.

Расположите мяч между спиной и стеной на уровне лопаток. Ноги поставьте на ширине плеч и слегка вперед так, чтобы вы опирались на мяч.

Сгибая колени, приседайте как можно ниже. Колени не должны выступать за линию пальцев ног.

Разогните ноги, чтобы вернуться в исходное положение.

Повторите упражнение 15 раз.



6. Движения тазом.

Лягте спиной на мяч, руки сомкните за головой, таз приподнят, спина прямая. Опускайте и поднимайте таз, опираясь на мяч. Повторите упражнение 15-20 раз.



7. Сгибание ног.

Обопритесь спиной на мяч в наклонном положении. Ноги в коленях полусогнуты. Сгибая колени, опуститесь на пол, слегка его коснувшись. Опираясь на пятки, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 15-20 раз.



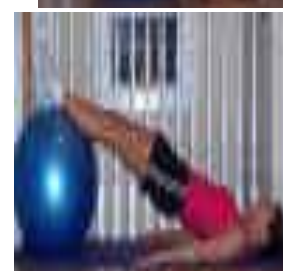
8. Упражнение для спины.

Лягте животом на мяч, колени на полу. Руки сомкните за головой. Поднимите верхнюю часть туловища так, чтобы спина была прямая. Не прогибайте спину назад. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, а затем плавно опуститесь на мяч. Повторите упражнение 10-15 раз.



9. Упражнение для бедер.

Лягте на пол, пятки положите на мяч. Напрягая пресс, медленно поднимайте таз (сжимая ягодицы) до тех пор, пока тело не выпрямится. Задержитесь в этом положении несколько секунд, затем медленно опуститесь. Повторите



упражнение 10-15 раз. Если вам трудно выполнять это упражнение, положите ноги так, чтобы мяч находился под коленями. Для повышения эффективности скрестите руки над грудью.

Комплекс упражнений с фитболом заканчивается расслаблением, лежа на животе, на мяче, касаясь руками и ногами пола.

Заключение.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторные рефлексы. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для расслабления и релаксации, как средство профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Достоинства фитбола:

- снимает напряжение в теле;
- укрепляет все группы мышц;
- улучшает подвижность, гибкость, эластичность суставов и кровообращение всех органов;
- устраняет боли в спине;
- укрепляет позвоночник и формирует правильную осанку;
- укрепляет сердечнососудистую и дыхательную системы;
- «подтягивает» мышцы брюшного пресса;
- положительно влияет на работу желудка, печени и почек;
- снимает стресс и плохое настроение;
- является отличной профилактикой таких заболеваний, как варикозное расширение вен, остеохондроз, артрит;
- исправляет недостатки фигуры.

Использование фитбола повышает интерес к спорту и мотивацию к занятиям физическими упражнениями, расширяет кругозор клиентов в области физической культуры, способствует формированию правильной осанки, профилактики заболеваний позвоночника. Улучшается эмоциональная и психологическая атмосфера занятия, так как существует возможность для специалиста применять дифференцированный подход и учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Список литературы

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. В 2 т. Т.1 Теория и методика.- М.: Федерация аэробики России. 2002. - 232 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
5. <http://www.fitplanet.ru/exercise/fitbol.html> - страница, посвященная фитболу на портале Фит-планета.
6. <http://www.allfitball.ru> – информационный портал о фитболе.