

## НЕТРАДИЦИОННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ФИТБОЛА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

**Н. А. Соболева** – старший преподаватель кафедры физического воспитания Омского юридического института

В 50-е гг. XX в. швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах для лечения больных церебральным параличом впервые применила в реабилитационный период игры с мячом, а уже позднее, в 80-х гг., ее американская коллега Джоан Познер Мауэр стала использовать мяч для восстановления после травм опорно-двигательного аппарата. В 1992 г. американские врачи Майкл и Стефания Морис предприняли попытку использовать мяч в системе оздоровительно-профилактических занятий. Проведенные учеными исследования позволили разработать программу и методику занятий. Чуть позднее мячи прочно поселились в фитнес-залах и начали активно завоевывать мир<sup>1</sup>.

В разных странах в различных оздоровительных программах большой гимнастический мяч (фитбол) применяется уже более 50 лет, в нашей стране он известен сравнительно недавно – его активно используют только последние восемь-десять лет. В январе 1996 г. Россия принимала участие в международном семинаре по фитбол-тренировкам в Италии, на котором были представлены девять стран, а уже летом там же в Италии проводилась 1-я международная конференция, в которой участвовали 13 государств Европы и Азии, и была утверждена международная программа Fit Ball International all, согласно которой страны-участницы организуют совместные международные семинары, а также регулярно встречаются и обмениваются опытом и материалами. В 1998 г. в Германии состоялась 2-я международная конференция по фитбол-гимнастике с участием уже 30 стран мира<sup>2</sup>.

Что же представляет из себя фитбол?

Fit ball (fit – оздоровление, ball – мяч) – это упругий гимнастический мяч, для взрослых – от 55 до 75 см, для детей – 45 см в диаметре. Фитболом

называют и сам мяч, и вид фитнеса, в котором он используется. Большой мяч имеет форму шара. Антивзрывная система мяча выдерживает нагрузки до 300 кг, а при случайном проколе или порезе мяч не лопается, через отверстие воздух медленно выходит и мяч постепенно сдувается. Фитбол – не только забавная игрушка, но и отличный заменитель офисного стула, эффективного тренажера в спортивном зале, да и вообще приятный предмет интерьера. Эти мячи изготовлены из высокопрочного и эластичного материала – ледрапластика. Перед началом занятий с фитболом специалисты рекомендуют:

1) правильно подготовить мяч к занятиям (новый фитбол необходимо накачать специальным или любым другим насосом чуть большего размера, чем он должен быть на самом деле, оставить его на несколько часов, а затем выпустить воздух до необходимой величины, он прослужит очень долго, что уже доказано на практике);

2) правильно подобрать размер в зависимости от роста (необходимо сесть на середину мяча, поставить ноги на ширине плеч, ступни должны полностью стоять на полу, при этом бедро должно быть параллельно полу, а угол между голенью и бедром должен составлять 90 градусов). Есть еще один способ подбора фитбола, когда не предоставляется возможность подобрать мяч в соответствии с ростом: можно измерить длину своей руки от плеча до кончика среднего пальца. Длина руки соответствует определенному диаметру мяча: длина руки 46–55 см – диаметр мяча 45 см; длина руки 56–65 см – 55 см, длина руки 66–80 см – 65 см, длина руки 81–90 см – 75 см)<sup>3</sup>;

3) выбрать цвет мяча, соответствующий настроению. Исследования в хромотерапии, которая изу-

<sup>1</sup> См.: Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день. Ростов н/Д : Феникс, 2005.

<sup>2</sup> См.: Сверчкова О. Ю., Левченкова Т. В., Веселовская С. В. Фитбол-тренинг : пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. М., 1998. С. 4–8.

<sup>3</sup> См.: Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день.

чает воздействие цвета на психику, позволяют сделать вывод, что нужно остановиться на цвете, которого именно в этот момент требует психическое состояние.

Занимающийся может выбрать фитбол по цветовой гамме: красный – повышает жизненную энергию, выносливость, иммунитет; оранжевый – создает чувство комфорта и покоя; желтый – снимает возбуждение, напряжение; зеленый – снимает усталость и раздражительность; голубой – уменьшает мышечное напряжение; синий – успокаивающе действует на психику; фиолетовый – повышает выносливость тканей; белый – уменьшает раздражение и напряжение<sup>4</sup>.

Для большего эмоционального фона на занятиях используется музыкальное сопровождение. Доказано, что волны, возникающие при колебаниях мяча, передаются по всему позвоночнику до головного мозга и вызывают положительные эмоции. Практически занятия на фитболе – это единственный вид физической активности, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы<sup>5</sup>.

В методической литературе выделяют следующие особенности и положительные эффекты занятий с фитболом:

1) положительное воздействие на позвоночник и мышцы спины: правильная посадка на фитболе предусматривает оптимальное расположение всех звеньев тела – при этом происходит наиболее экономная работа мышц по удержанию позы в правильном статическом положении – тренировка правильной осанки;

2) разблокирует суставы, устраняет боли, нормализует их функционирование, улучшает подвижность позвонков;

3) многочисленный контингент занимающихся: для людей с избыточным весом, с варикозным расширением вен, в младенческом и детском возрасте, беременным женщинам, в лечебной физической культуре, для студентов, для здоровых, поддерживающих свою физическую форму людей, для спортсменов;

4) многофункциональность фитбола – возможность использовать как предмет, снаряд, тренажер, опору; для укрепления мышц рук и плечевого пояса; брюшного пресса и талии; спины и таза; мышц ног и свода стопы; для развития: ловкости, гибкости, координации движений, функции равновесия, вестибулярного аппарата, танцевальности и музыкальности;

5) оздоравливающий эффект: укрепляет сердечную мышцу, улучшает работу по кровоснабжению всех органов тела, нормализует кровяное давление, улучшает работу легких (увеличивает глубину дыхания), создаваемая мячом вибрация оказывает обезболивающее действие, благотворно влияет на работу желудка, печени, почек, улучшает перистальтику кишечника, профилактика патологии мочеполовой системы;

6) снятие психоэмоционального напряжения – расслабляющие и релаксирующие действия как средства профилактики различных заболеваний;

7) возможность избирательного воздействия на отдельные группы мышц;

8) совместимость с другими средствами и видами физических действий;

9) высокая эмоциональность;

10) уникальность фитбола заключается в том, что, просто сидя на мяче и удерживая равновесие, в работу включаются все группы мышц организма, в том числе и пассивные;

11) во время силовой тренировки на фитболе калорий сгорает больше, чем на обычной силовой тренировке;

12) относительная простота занятий с мячом позволяет освоить фитбол-тренировки в домашних условиях.

Кому же полезно заниматься на фитболе?

Традиционно фитбол-программы применяются для людей с отклонениями в состоянии здоровья и физического развития. Для здоровых и физически активных людей – это различные фитнес-программы с целью повышения уровня общей физической подготовки. Знакомство с фитболом в Омском юридическом институте происходит уже в первом семестре на практических занятиях по физической культуре. Войдя в спортивный зал, студенты обращают внимание именно на них, хотя в зале, оборудованном по принципу специализированных залов для занятий фитнесом и аэробикой, имеется множество других снарядов и тренажеров. На учебно-тренировочных занятиях, кроме простых упражнений, студенткам предлагаются следующие виды фитбол-программ: силовая тренировка, фитбол-йога, аэробная тренировка, координационная тренировка, коррегирующая тренировка, танцевальная программа, смешанные программы. Помимо обычного традиционного использования большого гимнастического мяча, студенткам предлагаются подвижные игры с ним, а также упражнения на жонглирование мячами в малых подгруппах (например, по три человека) или всей группой.

<sup>4</sup> См.: Люшер М. Сигналы личности: ролевые игры и их мотивы. Воронеж : Модекс, 1993. С. 21.

<sup>5</sup> См.: Потанчук А. А., Лукина Г. Г. Фитбол – гимнастика в дошкольном возрасте : учеб.-метод. пособие / под ред. С. П. Евсеева. СПб., 1999.

На первых занятиях с фитболом преподаватель не только объясняет занимающимся, как подобрать мяч и какими полезными качествами он обладает, но и рассказывает о его возникновении и технике безопасности.

Следуя методике освоения мяча как снаряда, предлагается сначала просто его покатать, а чтобы студентам было не скучно, мы разработали специальные упражнения.

Итак, группа разбивается по три человека, которые становятся в вершинах равностороннего треугольника, стоя лицом к центру на расстоянии 3–5 шагов друг от друга. Первое задание: одновременные перекаты мячей партнеру вправо, затем влево. Сложный вариант: передача мяча ударом о середину расстояния между партнерами. Второе задание: выполнить подбрасывания фитболов вверх. Главной их задачей является удержание мяча во время ловли. После еще нескольких подводящих упражнений продолжаем жонглирование в тройках: броски мяча сначала вправо, а затем влево. Далее можно составлять из этих приемов различные комбинации.

После освоения этих упражнений можно переходить к более сложным. Например, одновременный выброс мячей в центр треугольника на одинаковую высоту, чтобы после их столкновения они вернулись в точку их отправления. Очень интересны и упражнения на равновесие. Сначала необходимо научиться удерживать равновесие на фитболе (с опорой на руки и колени), а затем можно переходить к заданию в тройке. К более сложным вариантам относится упражнение «Парашютисты». Три человека устанавливают фитболы на расстоянии шага, принимают положение лежа на животе на фитболе и берутся за руки, образуя круг. Медленно и осторожно одновременно отрывают ноги от пола, согнув их в коленных суставах. Необходимо удерживать равновесие, балансируя только руками.

Иногда для повышения интереса студентов к выполнению упражнений с фитболом можно предлагать соревновательные моменты: какая тройка дольше всех удержит равновесие. Победителей следует поощрить: похвалить либо поставить отличную оценку. Для разнообразия эти упражнения можно проводить, объединив группу студентов в один большой круг, немного изменив исходное положение и способы перемещения мяча.

Занятия с фитболом способствуют развитию различных физических качеств<sup>6</sup>. В Омском юридическом институте применяются специальные упражнения и игры для развития координации, внима-

ния, выносливости, силы, соперничества и тактических умений. Очень интересны игры в «вышибалы» и «пионербол» с фитболом диаметром 45 см.

Педагогические наблюдения и результаты анкетирования говорят о заинтересованности студентов к такому нетрадиционному использованию фитбола. На вопрос «Вам интересно играть на занятиях физической культурой в «пионербол», «вышибалы» с использованием фитбола?» из 127 респондентов положительно ответили 109 человек (85,9%) и только 18 респондентов (14,1%) ответили отрицательно. В анкетировании приняли участие не только студенты основного отделения, но и студенты, занимающиеся в группе «лечебной физической культуры».

В ходе игры необходимо следовать строго установленным правилам. Например, для предупреждения травматизма требуется сделать разминку, во время игры внимательно следить за перемещением мяча и партнеров по команде, принимать фитбол напряженными и вытянутыми руками, во время постановки «блока» мышцы рук должны быть максимально напряжены и т. д.

Игра в «вышибалы» заключается в следующем: студентки делятся на две, три или более команд по шесть человек. Одна команда делится пополам и встает на расстоянии 8–9 метров друг от друга, а другая команда выходит в центр. Игра начинается по свистку. Игроки одной команды фитболом выбивают игроков другой до последнего игрока, затем происходит смена команд. Выигрывает та команда, игроки которой продержались в центре больше времени.

Правила игры:

1. Выбитым считается тот игрок, в которого попали фитболом в прямом попадании. Если мяч попал в игрока, отскочив от пола, стены, партнера по команде, то такое выбивание не засчитывается.
2. Нельзя ловить мяч руками.
3. Нельзя преднамеренно удерживать мяч в кругу (за такие действия игрока даются штрафные секунды).
4. Нельзя делать заступ во время броска в процессе выбивания.
5. Основное правило игры – упавшего игрока не выбивать.

Команде можно применять различные тактические действия для более быстрого выбивания игроков другой команды. Игра ведется на предварительно размеченном поле, за которое команде, находящейся в центре, выбегать нельзя.

Для подготовки к данной игре у нас существует несколько вариантов упражнений (каждый тре-

<sup>6</sup> См.: *Потапчук А. А., Лукина Г. Г.* Фитбол – гимнастика в дошкольном возрасте.

нер-преподаватель может разработать свои). По этой игре после окончания семестра между учебными группами и курсами проводятся соревнования на призы Деда Мороза. Соревнования проходят очень весело, с большим азартом и спортивной злостью игроков. Во время соревнований и подготовки к ним у студенток воспитываются такие качества, как чувство партнерства и коллективизма, сила воли и воля к победе, развитие силы и быстроты, ловкости и выносливости, реакции и скорости переключения внимания.

Не менее интересная, более захватывающая и зрелищная, а также наиболее любимая студентками Омского юридического института игра – «пионербол» с фитболом. Игра ведется через сетку, высота которой соответствует бадминтонной. Границы территории варьируются от 4 метров в ширину и 6 метров в длину до 8 и 10 метров соответственно в зависимости от количественного состава команды. Как правило, команда состоит из шести человек, трое из которых занимают позицию возле сетки и трое находятся во второй линии. Перемещение игроков происходит по часовой стрелке перед очередной подачей. Игра состоит из трех периодов, в каждом из которых ведется счет до 15 очков. Победителем является команда, выигравшая в двух периодах.

**Правила игры:**

1. подача осуществляется одним игроком из правого угла. Игрок может подавать мяч одной, двумя руками от груди, из-за головы, снизу или с любой из сторон, его задача состоит в том, чтобы мяч перелетел через сетку, не коснувшись ее. Если касание происходит, подающей команде засчитывается поражение и мяч переходит противнику.

2. Во время игры члены команды могут свободно перемещаться по площадке без мяча.

3. Игрок, который поймал мяч, имеет право сделать три шага, а затем перебросить мяч на сторону противника. После ловли мяча можно сделать только три передачи.

4. Во время атаки соперников принимающая команда имеет право поставить блок руками, при этом никакими частями тела касаться сетки нельзя.

5. Если фитбол вылетает за пределы площадки, касаясь потолка, стен или же любого другого предмета, то команде, от которой ушел мяч, присуждается поражение.

6. Переход игроков для подачи происходит в том случае, если команда, подававшая мяч, проигрывает.

7. Не допускается ловля мяча при помощи ног.

8. Из-за специфики мяча (фитбол имеет большой размер и очень эластичен) игрок, коснувшийся мяча дважды во время ловли, не наказывается, засчитывается как обычная ловля.

Студентки с наилучшей физической подготовкой обычно делают более сильные броски, поэтому данная игра требует, помимо обычной физической подготовки, еще и определенных навыков и умений обращения с фитболом. Для их формирования студенты на занятиях выполняют специальные упражнения по жонглированию мячом.

Ниже приведены специально-подводящие упражнения, используемые для овладения навыками игры с фитболом на учебных занятиях по физической культуре в Омском юридическом институте (см. таблицу).

**Комплекс специально-подводящих упражнений к игре с фитболом**

№	Содержание упражнения	Организационно-методические указания
1	И. п. – о. с.: три человека располагаются в вершинах треугольника лицом в центр на расстоянии трех шагов друг от друга, перед каждым на полу мяч. Одновременно перекачивать мячи вправо. Выполнять 30 секунд. То же выполнять 30 секунд влево.	После толчка мяча рукой спину выпрямлять. Можно применять голосовые команды.
2	И. п. – о. с.: три человека располагаются в вершинах треугольника лицом в центр на расстоянии трех шагов друг от друга, мячи – в руках перед грудью. Одновременно передача мяча партнеру справа (слева) ударом об пол. Выполнять задание по 30 секунд в каждую сторону.	Соизмерять силу удара мяча об пол, чтобы он не подлетал слишком высоко и отскакивал на нужное расстояние.
3	И. п.: стойка ноги врозь. Три человека располагаются в вершинах треугольника лицом в центр на расстоянии трех шагов друг от друга, мячи – в руках перед грудью. Передача мяча, одновременно приседая и подбрасывая фитбол вверх и в сторону партнеру. Выполнять по 30 секунд вправо и влево.	Стараться более точно перебросить мяч партнеру. Перед каждым броском обязательно делать приседание. Отправив мяч партнеру, быстро приготовиться к приему его с другой стороны.
4	И. п.: то же. Комбинируем первые три упражнения по очереди их разучивания. Выполнять одну минуту вправо, одну минуту влево.	Темп наращивать постепенно, пользоваться голосовыми командами.

5	И. п.: то же. Комбинируем первые три упражнения. Одновременно один партнер катит фитбол, второй передает мяч ударом о середину между собой и третьим партнером, а третий отправляет мяч по воздуху первому. Выполнять задание влево и вправо, а также меняя эти упражнения между партнерами. Время выполнения – 1–3 минуты.	Дать время занимающимся скоординировать свои действия.
6	И. п.: стойка ноги врозь лицом в центр на расстоянии 2–5 шагов друг от друга, мяч – в руках. Одновременное подбрасывание фитболов в центр треугольника до их соприкосновения и возврата обратно.	Необходимо, чтобы мячи двигались вперед вверх как с одинаковой скоростью, так и с одинаковой амплитудой.
7	И. п.: лежа на фитболе лицом вниз, образуя равносторонний треугольник и взявшись за руки. Одновременно оторвать ноги от пола, удерживать равновесие. Выполнять максимально долго.	Ноги согнуть в коленях. Балансировать руками, помогая друг другу.

Нетрадиционное применение фитбола в Омском юридическом институте способствует не только повышению уровня физической подготовки сту-

дентов, но и воспитывает морально-волевые качества, которые сопутствуют предстоящей профессии юриста.