



УДК 5527

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ С МЯЧОМ НА ПОДДЕРЖАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТА

Дементьева Ульяна Андреевна

3-Теплоэнергетический факультет (ТЭФ)-21ТЭФ-112

Соколова Екатерина Владимировна

старший преподаватель кафедры "Физическое воспитание и спорт"

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. Мяч - один из самых распространённых инструментов для поддержания общего состояния, в рамках которого решаются вопросы улучшения выносливости, силы и улучшения физического состояния. В статье проведено исследование эффективности занятий с мячом на поддержание выносливости студента. Данное исследование в дальнейшем может быть применено в качестве рекомендаций для увеличения интереса к упражнениям с мячом.

Ключевые слова: мяч, фитбол, выносливость, студенты, спорт, здоровье.

В настоящее время преобладает много факторов, которые негативно сказываются на ментальном и физическом здоровье человека. Цель данного исследования- выявить эффективность занятий с мячом на поддержание выносливости студентов. В рамках этого поставлены такие задачи, как: раскрыть понятие и сущность упражнения с мячом, выделить его особенности и достоинства, выяснить, какой эффект мяч может оказать на развитие выносливости у студентов система тренировок с мячом (фитбол) была разработана еще в начале 19 века Сьюзен Кляйнфогельбах и получила большое распространение в развитых странах. Сьюзен Кляйнфогельбах, как основатель этого направления, большое внимание уделяла спорту, физической культуре и в особенности осознанности и контролю вовремя своих тренировок. В первую очередь, спорт для неё был средством оздоровления, развития физических качеств и инструментом на путь к здоровому, стройному и функциональному телу.

На тот момент, для мира было в новинку применять упражнения, которые требуют тщательного контроля над дыханием, положением тела в пространстве и другими нюансами. Именно такие нюансы и делают упражнения с мячом одной из самых эффективных спортивных тренировок в мире.

Итак, фитбол - это система повторяющихся упражнений, выполняемых на коврике для йоги или другом оборудовании для развития силы, устойчивости и координации. Упражнения с мячом развивают тело посредством мышечных усилий, которые прикладывает тело для сохранения баланса, стабильности и контроля[1].



В основе этой системы заложены следующие упражнения:

Упражнение 1. И.п.: стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1 – мяч к груди; 2 – поднять мяч вверх, потянуться – вдох; 3 – мяч к груди; 4 – и.п., выдох. Выпрямляя руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно выполнять с поворотом туловища поочередно влево и вправо.

Упражнение 2. И.п.: «Переложить мяч». И.п.: ноги врозь, мяч на полу сбоку (слева или справа). 1 – наклон вперед вправо (влево), взять мяч; 2 – выпрямиться, мяч в руках; 3 – наклон влево (вправо), положить мяч на пол; 4 – вернуться в и.п. Наклон выполнять с предварительным поворотом туловища, ноги прямые, пятки от пола не отрывать. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.

Упражнение 3. И.п.: упор на коленях, грудью касаться мяча. 1–2 – потянуться вверх, мяч над головой, прогнуться, голову назад – вдох; 3–4 – и.п., выдох.

Упражнение 4. И.п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами. 1–2 – сгибая колени, прижать мяч ближе к ягодицам; 3–4 – вернуться в и.п. Упражнение выполняется только за счет движения ног, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание равномерное.

Упражнение 5. И.п.: стойка произвольная, мяч в руках внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – и.п.. Бросок выполнять строго вертикально. Для этого необходимо, подбрасывая мяч, выпускать его из рук в верхней точке (как бы тянуться за ним). Встречать мяч при ловле надо также сверху, смягчая прием быстрым движением рук вниз. Дыхание произвольное.

Упражнение 6. И.п.: лежа на груди, мяч перед собой на полу. 1–2 – сгибая руки, отвести мяч за голову, поднимая плечи, прогнуться – выдох; 3–4 – и.п., вдох. Поднимая голову и плечи, ноги от пола не отрывать.

Упражнение 7. И.п.: руки на поясе, мяч на полу справа (слева). Прыжки на двух ногах вокруг мяча.

Упражнение 8. Мягкие прыжки на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать можно по кругу, поочередно левым и правым боком к мячу по часовой стрелке и против нее, лицом в одном направлении. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

В основе практики лежит полный контроль и осознанность: человек, полностью концентрируется на своем теле, движениях, учится управлять координацией.

Упражнения с мячом основаны на физиологическом механизме сохранения равновесия, лимфатическим и венозным оттоком, а так же коррекции различных деформаций опорно-двигательной системы.

Помимо этих аспектов, упражнения также включают в себя идею координации, которая больше говорит о том, как мышечная и фасциальная системы работают вместе, создавая эффективное движение[4].



Применяя комплексный подход ко всему телу для улучшения силы, гибкости, выносливости и физической формы, упражнения с мячом являются идеальными дополнениями к силовым тренировкам, реабилитации или восстановительным упражнениям. Спортсмены используют такие системы тренировок для улучшения мобильности, ловкости и общей производительности.

В тренировках с мячом не так много внимания уделяется подходам и повторениям. Речь идет о достижении функциональных движений – движений, которые помогают нам в повседневной деятельности – и эффективном использовании тела. В большинстве случаев речь идет не только о том, что мы делаем, но и о том, почему мы это делаем.

С практикой можно научиться использовать основные мышцы в любом виде спорта

Упражнения способствует улучшению следующих показателей:

Выносливости: благодаря задействованию мышц она позволяет выполнять действия под нагрузкой долгое время
Кординации: с помощью этого процесса происходит формирование двигательного навыка в том числе овладение инерционными.

Стабильность: когда позвоночник поддерживается корпусом, кости могут смещаться в идеальное положение, обеспечивая стабильность тела. Упражнения с мчом развивают мышцы, окружающие суставы, улучшая баланс и осанку[3].

Помимо названных качеств, упражнения с мячом также увеличивает энергию и способствует снижению веса. Независимо от уровня подготовленности, занимающийся получает пользу от движения своего тела с формой, функциональностью и грацией.

Ход исследования

В рамках данного исследования, следует обозначить эффективность упражнения с мячом на поддержание выносливости студента.

Как правило, студенты проводят большое время за учебой, пренебрегают режимами сна отдыха и основами правильного питания. Теряясь в потоке информации, молодые люди могут перестать обращать внимание на сигналы тела, понимать свои потребности и все больше усугублять состояние свое нервной и физиологической системы.

На протяжении 6 месяцев в рамках занятий по ЭКФКиС я занималась с мячом в Спортивном комплексе «Заря» по 3 дня в неделю (тренировка длилась по 60 минут). Упражнения с мячом могут выполняться в разных исходных положениях. В начале проведения исследования я зафиксировала свои исходные параметры. В исходном положении испытуемый сидит на мяче, ноги в положении 90 градусов, руки в замке за головой, спина ровная. Из этого положения испытуемый выполняет предельный прогиб назад, затем вперед выполняя скручивание в обе стороны, держа руки и ноги в исходном положении.

Мои исходные параметры: при росте 168 см. Ширина талии 69 см.



Спустя пол года занятий с мячом мои параметры улучшились: ширина талии составила 65 см.

Таким образом, упражнения с мячом являют эффективным средством для поддержания выносливости, координации и физического здоровья для студентов. Данная практика не только увеличивает подвижность в суставах, улучшает лимфатический отток, но и укрепляет корпус, что способствует формированию сильного и функционального тела со здоровой осанкой. Также, оно устраняет заболевания такие как, остеохондроз, сколеоз и др. Студенты могут получить максимальную пользу от этих упражнений.

Список литературы:

1. Н. В Орлова, Н. И. Козлова, Г. К. Бажанова . Фитбол как средство сохранения здоровья и долголетия . Брест БрГТУ 2013
2. Оздоровительная гимнастика с фитболом: учеб.-метод. пособие / Ю. О46 М. Прохоров, Е. И. Мартынова. - Витебск : ВГАВМ, 2020. - 36 с.
3. Ирина Тихомирова «Фитнес для ленивых: фитбол дома» - Невский пр.,2004.
4. Николай Лавров «Искусство фитбола для всей семьи» - Фиоикс, 2005г.
5. Бурбо Люси «Фитбол за 10 мин. в день» - Финикс, 2005г.
6. Ирина Смирнова «Йога на фитболе» - Вектор, 2008г.
7. Ирина Тихомирова «Йога на фитболе» - Невский пр.,2005г.