

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования**

«Рязанский городской Дворец детского творчества»

Методическое пособие

**«Специальные упражнения, направленные на развитие
функции равновесия, с использованием фитболов»**



Автор-составитель Кузнецова Т.А.

Рязань, 2018

Пояснительная записка

Методическое пособие является приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пластика и сценическое движение» в театре моды «Орхидея». Упражнения, которые содержатся в данном пособии, могут широко использоваться педагогами по пластике и сценическому движению, а также педагогами любой физкультурной и спортивной направленности.

Театр моды «Орхидея» наследник театра исторического костюма «Эпоха» (1995—2003г.). Существует с 2004 года. Результатом творческой деятельности являются победы на различных международных, областных и городских конкурсах и фестивалях.

Обучение строится на основе комплексной образовательной программы, включающей следующие модули:

- Графический дизайн одежды;
- Моделирование, пошив одежды и аксессуаров;
- Пластика и сценическое движение.

Эти модули неразрывно связаны друг с другом, и нельзя сказать, что какой-то модуль важнее. Но в данном случае наше внимание обращено на модуль «Пластика и сценическое движение».

Одним из главных элементов сценического движения, которому обучаются воспитанницы театра, является подиумная походка или дефиле. Под дефиле здесь следует понимать красивые, ритмичные и грациозные походки по подиуму (сцене), с использованием различных, специальных походок, поз, поворотов. Основой любой походки является ходьба. "Ходьба – это сложное циклическое движение, связанное с отталкиванием тела от опорной поверхности и перемещением его в пространстве. При ходьбе динамическое равновесие тела достигается путем балансирования, т.е. подведением площади опоры под сместившуюся проекцию центра тяжести тела". То есть, при ходьбе человек постоянно находится в состоянии балансирования или уравнивания. В случае подиумной походки это состояние усиливается, так как ходить нужно исключительно по прямой линии, а это очень непросто. Человек начинает покачиваться из стороны в сторону, размахивать руками и т.д. Для того чтобы уменьшить балансирование, а походку сделать грациозной нужно развивать функцию равновесия. За функцию равновесия в нашем теле отвечает вестибулярный аппарат (рис. 1).

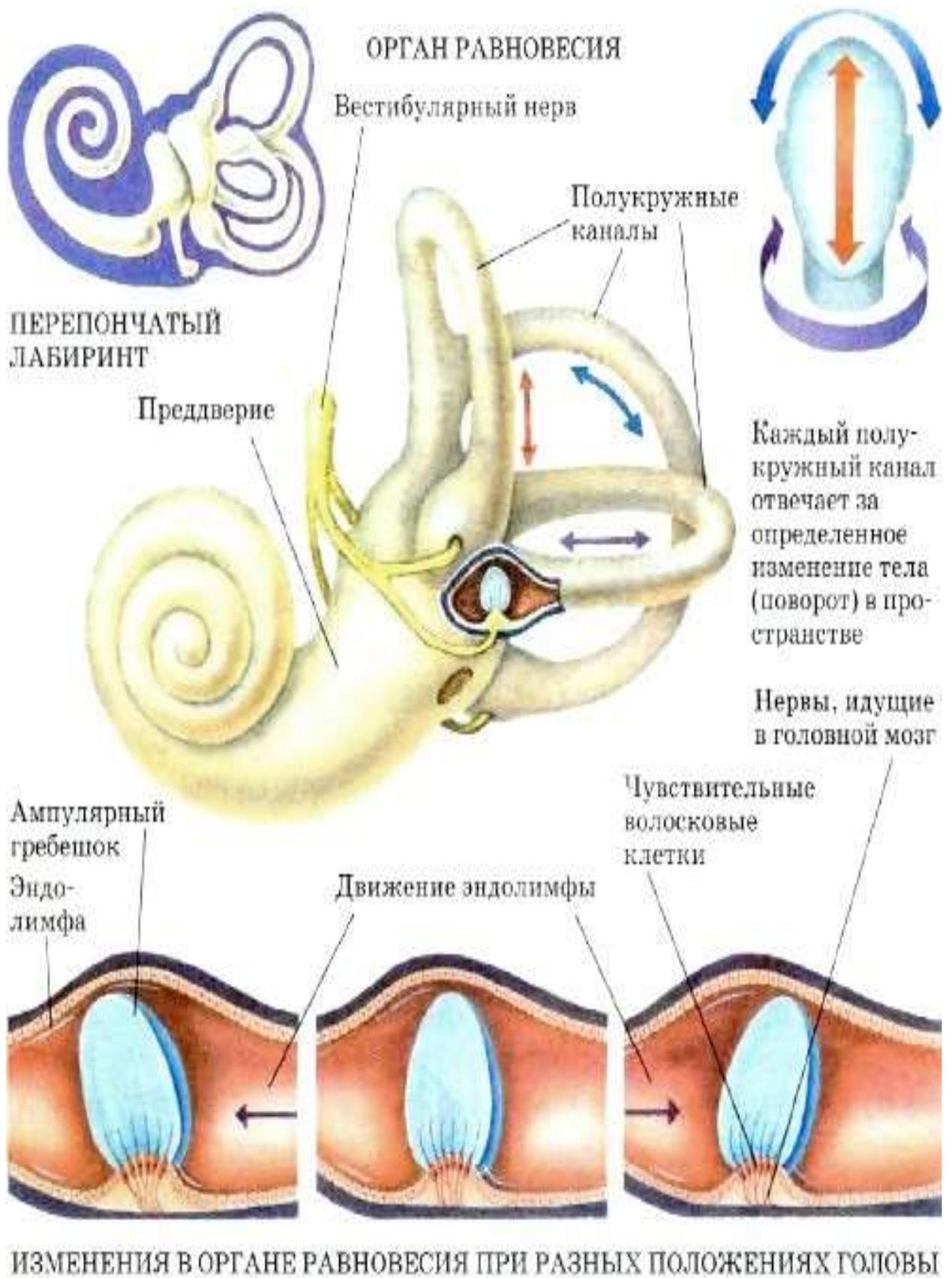


Рис. 1. Вестибулярный аппарат – орган равновесия

Вестибулярный аппарат — это система из трех полукружных каналов, которая оценивает ускорение, которое возникает при наклоне, повороте, или каком-то более сложном движении головы.

В основе работы всей этой системы лежит давление жидкости на эластичную мембрану.

Не самая очевидная, но понятная ассоциация — это наполненная водой трубка, которая с одной стороны запаяна, а с другой стороны на нее натянут воздушный шарик. Если такую трубку наклонять вверх-вниз, шарик будет периодически колебаться.

Составные части вестибулярного аппарата — это три полукружных канала, которые реагируют на наклоны и повороты головы, и отолитовый орган, который реагирует на ускорение при линейном движении.

Полукружные каналы замкнуты и заполнены вязкой жидкостью. В основании каждого канала есть утолщение, внутри которого находится купула — это такой желеобразный колпачок. Он и выступает в роли колеблющегося шарика на трубке с водой.

Под купулой находятся клетки-рецепторы. Во время наклона головы или всего тела в ту или иную сторону, жидкость то давит на купулу, то не давит.

Изменение положения купулы передается ресничкам клеток-рецепторов, которые, в свою очередь, передают эту информацию по нервам в мозг. Каналы находятся в примерно перпендикулярных плоскостях, что позволяет реагировать на наклоны во всех направлениях.

Поскольку в каждой голове два набора полукружных каналов, мы можем получать еще более точную информацию о положении головы: если голова поворачивается направо, рецепторы в правом горизонтальном полукружном канале стимулируются, тогда, как рецепторы в левом горизонтальном канале тормозятся, и наоборот.

Отолитовые органы состоят из двух мешочков: круглого и овального. Эти мешочки тоже заполнены вязкой жидкостью, и в них тоже есть рецепторные клетки с ресничками.

Над клетками расположен желеобразный слой с маленькими, но довольно тяжелыми кристаллами карбоната кальция - отолитами. При ускорении в том или ином направлении кристаллы смещаются и стимулируют реснички рецепторов.

Отолиты позволяют нам чувствовать, где верх, а где низ.

Цель: помощь в организации процесса развития функции равновесия у детей.

Задачи:

- привлечь внимание педагогов к вопросу развития функции равновесия;
- помочь разнообразить занятия новыми упражнениями;
- познакомить педагогов с различными вариантами использования фитбола.

При подборе мяча следует знать, что:

- в положении сидя на мяче, угол между бедром и голенью должен составлять 90 градусов;
- мяч должен быть хорошо надут (при нажатии на него руками, он продавливается с приложением усилия);
- во избежание прокола мяча упражнения выполняются на ровном полу, без выпуклостей;
- на одежде также не должно быть никаких деталей, которые могут поцарапать или проколоть мяч.

При выполнении упражнений следует знать, что:

- как и при любой тренировке предварительно проводится разминка (пружинки, ходьба, прыжки - сидя на мяче);
- пространство вокруг мяча и занимающегося на нём должно быть свободно;
- все упражнения выполняются медленно, плавно, во избежание падения и травм;
- одежда рекомендуется облегающая, но не стесняющая движений;
- обувь должна быть с мягкой, гладкой подошвой (танцевальные балетки, кроссовки, и т.д.).

Упражнение №1. Ласточка

И.п. Стоя, стопы на ширине стопы, согнувшись. Ладони лежат на мяче, колени и голень прижаты к мячу.

Упираемся коленями в мяч, плавно отрываем стопы от пола, переносим вес тела вперёд. При этом мяч немного прокатывается вперёд. Далее медленно вытягиваем назад правую ногу. Стараемся удержать положение 10-15 секунд. Возвращаем правую ногу на мяч, вытягиваем назад левую ногу. Стараемся удержать положение 10-15 секунд (рис. 2).



Рис. 2. Упражнение «Ласточка»

Упражнение №2. Ласточка 1

И.п. Стоя, стопы на ширине стопы, согнувшись. Ладони лежат на мяче, колени и голень прижаты к мячу.

Упираемся коленями в мяч, плавно отрываем стопы от пола, переносим вес тела вперёд. При этом мяч немного прокатывается вперёд. Далее медленно вытягиваем в сторону правую ногу. Стараемся удержать положение 10-15 секунд. Возвращаем правую ногу на мяч, вытягиваем в сторону левую ногу. Стараемся удержать положение 10-15 секунд (рис. 3).



Рис. 3. Упражнение «Ласточка 1»

Упражнение №3. Опора на четыре точки на двух мячах

Мячи должны быть одного размера. Упражнение может также выполняться и на одном мяче.

И.п. Стоя, стопы чуть шире плеч, согнувшись. Одна рука на одном мяче, другая на другом.

Упираемся коленями в мячи, плавно отрываем стопы от пола, переносим вес тела вперёд. При этом мячи тоже немного прокатываются вперёд. Стараемся удержать положение 10-15 секунд (рис. 4 и 5).



Рис. 4. Упражнение «Опора на четыре точки на двух мячах»



**Рис. 5. Упражнение «Опора на четыре точки на двух мячах»
(вид сбоку)**

Упражнение №4. По-турецки

Упражнение может выполняться как на одном мяче, так и на двух.

И.п. Сидя на мяче, ладони лежат на мяче, стопы касаются пола.

Скрещиваем ноги в районе голеностопа, носки натянуты, пятки не касаются пола. Медленно отрываем носки от пола, приблизительно на 10 см, пятками упираемся в мяч. Стараемся удержать положение 10-15 секунд (рис. 6). Можно усложнить это упражнение, оторвав поочерёдно руки от мяча, приведя их в горизонтальное положение относительно пола. Или соединить

ладони над головой, локти в стороны. Стараемся удержать положение 5-10 секунд.

То же выполнение упражнения «по-турецки», но на двух мячах смотри на рисунке 7.



**Рис. 6. Упражнение
«По-турецки»
(на одном мяче)**



**Рис. 7. Упражнение
«По-турецки»
(на двух мячах)**

Упражнение №5. Наездник

И.п. Сидя на мяче, ноги широко расставлены, стопы на полу. Руки находятся между бёдер, ладони упираются в мяч.

Медленно выпрямляем вперёд сначала одну ногу, потом другую. Стараемся удержать положение 5-10 секунд (рис. 8).



Рис. 8. Упражнение «Наездник»

Упражнение №6. Лягушка

И.п. Сидя на мяче, ноги широко расставлены, стопы на полу. Руки находятся между бёдер, ладони упираются в мяч.

Медленно сгибаем назад одну ногу, прижимая внутреннюю поверхность голени к мячу. Тоже с другой ноги. Ногами крепко прижимаемся к мячу, сжимаем мяч. Стараемся удержать положение 10-15 секунд (рис. 9).



Рис. 9. Упражнение «Лягушка»

Упражнение №7. Разноимённые руки, ноги

И.п. Лежа животом и грудной клеткой на мяче, ладони и носки касаются пола.

Плавно отрываем правую руку и левую ногу от пола, приводим их в горизонталь с полом. Стараемся удержать положение 10-15 секунд.

Повторяем движения, но с левой рукой и правой ногой. Стараемся удержать положение 10-15 секунд (рис. 10).



Рис. 10. Упражнение «Разноимённые руки, ноги»

Упражнение №8. Прямой угол

И.п. Сидя на мяче, ноги на полу, ладони на мяче.

Медленно сгибаем правую ногу и ставим стопу на мяч. Стараемся удержать положение. Далее также медленно выпрямляем левую ногу в параллель с полом. Стараемся удержать положение 10-15 секунд. Повторяем движения с другой ноги (рис. 11).

Упражнение №9. Прямой угол 1

И.п. Сидя на мяче, ноги на полу, ладони на мяче.

Медленно выпрямляем сначала одну ногу, затем другую. Ноги параллельны полу. Стараемся удержать положение. Затем отрываем от мяча и вытягиваем в сторону сначала одну руку, потом другую. Руки параллельны полу. Стараемся удержать положение 5 секунд (рис. 12).



Рис. 11. Упражнение «Прямой угол»



Рис. 12. Упражнение «Прямой угол 1»

После того как несколько упражнений освоены, можно объединять их в связки. То есть после одного упражнения, сразу выполняется следующее и т.д. Например: если мы выполним сначала упражнение «Опора на четыре точки», затем упражнение «Ласточка» и «Ласточка 1», то нам не придётся менять исходное положение и упражнения будут «вытекать» одно из другого.

Создание таких связок или комбинаций позволит учащимся проявить не только фантазию, но и ум, а также поможет возникновению творческой атмосферы на занятии.

Но надо учитывать, что не все упражнения хорошо и логично соединяются, плавно переходя от одного к другому.

Желаю Всем педагогам успехов в работе!

Литература

1. Анатомия человека: Учеб. для техн. физ. культ. / Под ред. А.А. Гладышевой. Изд 2-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1984, 304 с., ил.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. I. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
3. Мышцы в спорте. Анатомия. Физиология. Тренировка. Реабилитация / под ред. Й.М. Йегера, К. Крюгера; пер. с нем. под общ. ред. Д.Г. Калашникова. – М.: Практическая медицина, 2016. – 408 с.: 425 ил.; 119 табл. – Доп. тит. л. нем.
4. URL: <http://en.ppt-online.org/59088> (дата обращения 24.04.2018.)

Методическое пособие

«Специальные упражнения, направленные на развитие функции равновесия, с использованием фитболов».

Автор-составитель: Кузнецова Т.А., педагог дополнительного образования

Рязань, 2018