Использование фитболов в дзюдо

Уважаемые коллеги! Меня зовут Татьяна Викторовна Хитрова. Более 20 лет я работаю тренером по дзюдо в г. Лабытнанги. (ЯНАО). Чтобы разнообразить тренировки, стараюсь использовать различные формы занятий, а также инвентарь и оборудование не предназначенное непосредственно для дзюдо. Давно заинтересовалась фитболами и попробовала применить их в занятиях дзюдо. Фитболы - это большие гимнастические мячи, которые сейчас очень популярны, не только в реабилитационных центрах (для чего изначально предназначались), но и в фитнесс клубах, детских садах, школах и т.д. Как оказалось, помимо оздоровительного эффекта, мячи можно очень эффективно использовать для обучения акробатике и специальным упражнениям дзюдо.

Предлагаю несколько упражнений, которые явились результатом совместного творчества меня и моих воспитанников. Надеюсь, что нижеописанные упражнения могут оказаться интересными и полезными не только дзюдоистам.

**Специальные и акробатические упражнения.**

**1.«Чехарда» на мяче**







Стоя на небольшом расстоянии от мяча, поставьте согнутые в локтях руки на мяч. Оттолкнувшись, ноги разведите в стороны и резко выпрямляя руки перепрыгните через мяч.

**2. Кувырок через плечо**

Лежа животом на мяче, одну руку поставьте под мяч ладонью вниз, другой придерживайте мяч. Оттолкнитесь противоположной

ногой и прокатитесь по руке, прижимая мяч к себе.

**Методическое указание**: подбородок должен быть прижат к

груди.

**3.Стойка на руках**

Лежа животом на мяче, руки поставьте

на татами. Отталкиваясь ногами, выполните несколько

« пружинящих» движений. Постепенно увеличивая силу отталкивания, зафиксируйте вертикальное положение тела.

**Методическое указание**: мяч лучше использовать большего диаметра,

чтобы в исходном положении бедра

лежали на мяче.

**4. Рондат**

Встаньте лицом к мячу. Падая животом на мяч, обе руки поставьте по ходу движения. За счет амортизирующего действия мяча, выйдите в стойку на руках. Активно оттолкнитесь руками и развернувшись на 900(лицом в сторону мяча), выполните переворот тела с рук на ноги.

**Методическое указание**: допускается легкое сгибание рук, чтобы выполнить более активное отталкивание.

**5. «Забегание» с опорой на мяч**

  

Лежа на мяче, упираясь в него грудью и руками, поставьте ноги широко, с опорой пальцами в татами. Сделайте длинный шаг вперед «дальней» ногой (влево-правой и наоборот), контролируя при этом мяч руками и туловищем. Перейдите в положение спиной на мяче. Сделайте шаг назад «дальней ногой», контролируя мяч, перейдите в положение грудью на мяче. Выполните несколько шагов в одну сторону, затем поменяйте направление.

**Методическое указание:** руки держите согнутыми в локтях и широко расставленными пальцами, что помогает удерживать мяч под собой.

**6. Передний переворот**

Встаньте лицом к мячу. Делая шаг вперед, наклонитесь вперед и в момент жесткой постановки рук на татами выполните толчок опорной ногой и быстрый мах назад за голову другой ногой. Выход на ноги происходит произвольно, за счет упругости мяча.

**Методическое указание**: руки на опору ставятся спереди плеч, что обеспечивает стопорящий момент при отталкивании руками.

 





В заключение хочу пожелать творческих успехов всем специалистам и спортсменам, заинтересовавшимся идеей применения фитболов в дзюдо.

С уважением, тренер-преподаватель

МАОУ ДОД «ДЮСШ «ЮНОСТЬ» г. Лабытнанги Т.В.Хитрова