

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
социального проекта

Наименование проекта	Применение комплекса упражнений с Медицинболом
Место реализации проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель проекта	Улучшение двигательной активности, как мощного биологического стимулятора жизненных функций организма человека. На положительном эмоциональном фоне ускоряется выработка новых условных рефлексов
Содержание проекта	<ol style="list-style-type: none">1. Актуальность проекта2. История медицинбола3. Какой медбол выбрать – параметры4. Особенности медицинского мяча5. Преимущества в использовании6. Комплекс упражнений с медболом
Автор проекта, Ф.И.О., место работы, должность	Лебедева Наталья Михайловна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Специализированное отделение социально-медицинского обслуживания на дому № 2, Медицинская сестра.

1. Актуальность проекта

В последние годы отмечается устойчивая тенденция к ухудшению показателей здоровья населения. Здоровье – это награда, которую получает человек за усердие и терпение при необходимости действовать в соответствии с предусмотренными нормами поведения.

Поэтому здоровый человек – это, как правило, образованный человек, усвоивший одну простую истину: «чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым».

Роль физической культуры – заметно возросла в эпоху научно-технического прогресса. Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры современного общества представляет собой многогранное социальное явление, оказывающее мощное воздействие на развитие и воспитание всех слоев населения.

В наш век – век значительных социальных, технических и физических преобразований научно-техническая революция, как уже говорилось, наряду с прогрессивными явлениями внесла в жизнь и ряд неблагоприятных факторов. К ним следует отнести гиподинамию, нервные и физические перегрузки, связанные с овладением сложной современной техникой, а также стрессы профессионального и бытового порядка и как следствие – нарушение обмена веществ, избыточный вес, предрасположение к сердечно-сосудистым заболеваниям, а подчас и сами эти болезни.

Занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, активный образ жизни – незаменимые составляющие для поддержания тела в тонусе, сохранения здоровья. Правильно подобранный график тренировок способен даже помочь организму справиться с болезнями.

Польза физических нагрузок часто считается неоспоримым фактом. При этом многие даже не задумываются, в чем именно она заключается. Некоторые положительные эффекты правильно организованных тренировок достаточно необычны, что несколько не уменьшает их пользы. Регулярные занятия благоприятно отражаются на физическом и психологическом здоровье.

Большинство тренажеров для тренировок приходят и уходят. Но существует один спортивный снаряд, который прошел испытание временем и уже много лет пользуется популярностью — это медицинский мяч (медбол).

Что необычного в медболе и как с ним тренироваться далее в проекте.

2. История медицинбола

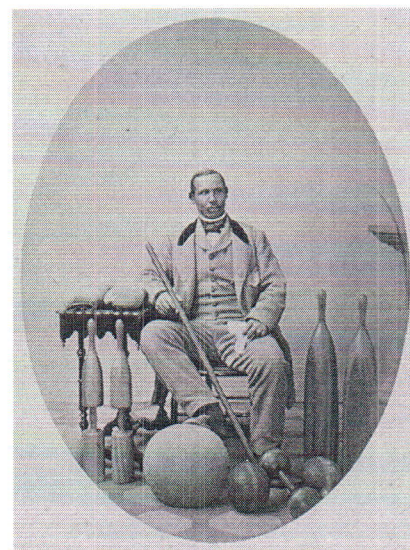
Историки относят самые ранние его описания к древнегреческой и египетской письменности (почти 3000 лет назад). Врач Древней Греции Гиппократ с помощью сшитых из шкур животных и набитых песком тяжелых мягких шаров проводил реабилитацию пациентов. Отсюда и пошло название «медицинский мяч».

Также с помощью него тренировались в древности персидские борцы.

Учения о медболе снова появились в научной литературе в конце 19 века. Тогда слова "медицина" и "здоровье" были синонимами, а медицинский мяч использовался в тренировках наряду с другим инвентарем.

Первая известная фотография медбола относится к 1866 году, на которой показан спортивный инструктор Гарварда Аарон Молино Хьюлетт в окружении популярных ручных тренажеров того времени.

В 1889 году в журнале Scientific American вышла статья профессора Роберта Робертса, фитнес-тренера того времени, где говорится, что "упражнения с мячом в игровой форме взбадривают тело, способствуют пищеварению, восстанавливают и сохраняют здоровье.



Поскольку мяч лежит на полу, для человека естественно подойти и пнуть его или поднять с пола и подбросить в воздух.

Так развиваются мышцы ног и живота". Спустя 100 лет мало что изменилось.

Медбол или медицинский мяч – это набивной мяч, особенность которого состоит в том, что он не отскакивает от поверхности, а наоборот, поглощает удары. Наполнителями для классического медбола могут быть песок или опилки, а более современные модели наполняют гелем.

Медбол является простым тренажером, широко используется для спортивных и реабилитационных тренировок, а последнее время всё чаще применяется для домашних занятий.

3. Какой медбол выбрать -параметры

- **Вес и размер.** Вес мяча должен быть таким, чтобы можно было выполнять упражнение не жертвуя его техникой. Вы должны управлять мячом, а не он вами. То есть если во время упражнения вас качает или “заносит”, то, возможно, стоит взять снаряд полегче.

Объемный и тяжелый мяч лучше подходит для бросковых упражнений. Он гасит силу удара и не отскакивает от поверхности. При выполнении функциональных упражнений на баланс, где медбол выполняет роль опоры, нагрузка зависит от его диаметра. Чем меньше медбол, тем тяжелее упражнение.

- **Дизайн.** Существуют медболы с одной или двумя ручками. Ими отлично можно заменить гирию. Они хорошо подойдут например для тяговых упражнений. Однако его неудобно использовать в упражнениях, где медбол нужно перекатывать. Все-таки круглый медбол без ручек более универсален и подходит для большинства упражнений от бросков до отжиманий. Также можно найти медбол с манжетом. Обычно такие мячи небольшие и их используют в качестве утяжелителя для рук и ног.

Материал оболочки. Учитывая нагрузки, которые испытывает этот снаряд, медбол должен быть выполнен из качественных прочных материалов. Это может быть резина, винил, ПВХ и кожа (натуральная или искусственная). Если ваша тренировка не строится по принципу “бей и круши!”, а медбол будет использоваться в качестве небольшого утяжелителя, то подойдет в принципе любой материал. Например, часто мячи с небольшим весом изготавливают из резины или винила. А вот для кроссфит-тренировок, где мяч будет биться о стены и пол, стоит выбирать медболы с оболочкой выполненной из кожи или плотной ПВХ-ткани.

Еще одно преимущество таких материалов в том, что они не скользят и тяжелый мяч будет удобно держать, даже если руки немного влажные.

Если оболочка мяча не цельная, а сшита из “лепестков”, то также стоит обратить внимание на нити, которыми выполнена прошивка. В качественных моделях обычно используются армированные нити, а швы выполняются двойные.

Наполнитель. От наполнения зависит “прыгучесть” мяча. Большинство медболов имеют наполнение, позволяющее поглощать силу удара (металлические гранулы, резиновая крошка, песок). Такие мячи не отскакивают от поверхности. Они хорошо держат форму даже после многочисленных интенсивных тренировок.

Встречаются медболы из цельнолитой резины. Такие мячи отличаются особой прочностью.

Также мячи одного размера, но с разным наполнением могут сильно отличаться по весу. Использование таких мячей с единым размером позволяет выполнять привычные движения при упражнениях с любым весом.

4. Особенности медицинского мяча

Медбол – это функциональный мяч, такой мячик не будет отскакивать от поверхности, а поглотит удары. Делают его из тяжёлого материала, который не скользит, так что можно тренироваться без риска уронить спортивный атрибут в самый неподходящий момент.

Медболы отличаются по цвету и весу, к примеру, масса может варьироваться в пределах 1 – 10 кг. Можно также найти мячи с одной или двумя ручками. Тренироваться с этим снарядом можно как одному, так и в паре.

Влияние функционального тренинга на здоровье

Тренировка с функциональным мячом считается щадящей, при этом получается проработать основные группы мышц.

Именно поэтому упражнения с медболом особенно рекомендуют после травм, сложных операций или тяжёлых болезней, чтобы шло постепенное и эффективное восстановление здоровья.

Понравится заниматься с таким мячом пожилым людям, у которых нездоровые суставы и слабые мышцы. Во время упражнений развивается их ловкость с силой и скоростью движений.

Благодаря округлой форме снаряд помогает глубоко проработать мышцы стабилизаторы, которые являются активными участниками всех движений нашего тела. Крепче становятся мышцы пресса, спины и рук, что отражается на фигуре: она становится более подтянутой и стройной. Тренинг с медболом позитивно скажется на работе всего опорно-двигательного аппарата за счёт создания определённого уровня сопротивления почти в любом диапазоне движений.

Функциональный тренинг

- Разминка в виде ходьбы бега на месте (по минуте), поворотов головы и вращений плечами (по десять раз).
- Сжимаем мяч ладонями, вытягивая руки над головой и с ровной спиной приседаем так, чтобы бёдра оказались параллельно полу.
- Руки остаются в том же положении (то есть над головой), ноги – на ширине плеч; нужно наклониться в сторону одной ноги, выпрямиться, а затем сделать наклон в противоположную сторону и вернуться в исходную точку.
- С медболом над головой в вытянутых руках и ровной спиной становимся на колени, при этом вытянув одну ногу вперёд; телом наклоняемся в сторону выпрямленной ноги и задерживаемся в такой позе секунд на пять; после возвращения в исходное положение меняем ноги.
- В течение 40 секунд удерживаем тело параллельно полу, опираясь носками в пол, а ладонями – в мяч; стараемся напрягать пресс, не выгибаться спиной и не проваливаться тазом.
- Отжимаемся как обычно, только с упором в медбол; если упражнение даётся тяжело, можно опустить колени на пол.
- Садимся на пол, слегка расставив и согнув ноги в коленях; мяч сжат в ладонях перед собой; наклоняемся назад до тех пор, пока не почувствуем напряжение пресса – здесь фиксируемся и начинаем делать повороты корпуса и рук вправо-влево.

5. Преимущества в использовании

- К несомненным преимуществам относятся: компактность, простота использования, большой набор доступных упражнений.
- Занятия можно проводить где угодно: в зале, на улице, у себя дома, во дворе, в парке.
- В отличие от обычного мяча медбол не отскакивает от поверхностей, а наполнитель гасит силу удара. Это делает его практичным для использования в домашних условиях.
- Достоинством медбола является то, что при падении он не оставляет вмятин и выбоин в полу.
- Мяч достаточно компактен. Его удобно хранить дома и брать с собой.

Преимущества от занятий с медболом:

- Медбол является отличным снарядом для укрепления и тонуса мышц. Укрепляются мышцы рук, спины, живота, ног и ягодиц, создаётся подтянутая фигура и качественное тело.
- Использование медбола повышает эффективность упражнений, направленных на укрепление опорно-двигательной системы, поскольку снаряд создает сопротивление во всем диапазоне движений.
- Занятия с медицинским мячом проходят в щадящем режиме для связок и суставов. Это минимизирует риск травм и повреждений. Именно поэтому медбол используют для реабилитации пожилых людей и пациентов после травм.
- Тренировки с медицинским мячом особенно эффективны для развития мышц-стабилизаторов и укрепления корсетных мышц.
- Медицинский мяч занимает совсем немного места в квартире. Диаметр медбола весом в 2 кг составляет всего лишь 30-35 см.
- Медбол эффективно применяется в плиометрических и кардио-тренировках для развития скоростно-силовых качеств и выносливости.
- Мяч-утяжелитель активно используется для обучения, как лучший способ преодолеть страх перед упражнениями.
- Упражнения с медболом абсолютно физиологичны для человеческого организма
- С его помощью возможно развить физическую силу, которая пригодится в обычной жизни.
- Медбол можно использовать как снаряд в коллективных играх. Это поможет совместить занятия и интересный активный досуг.
- Медбол используется для упражнений на баланс, ловкость, развитие координации, равновесия и глазомера.

6. Комплекс упражнений с медболом

Прежде чем приступать непосредственно к выполнению упражнений с мячом, необходимо размяться.

Проделать несколько различных движений без мяча - потягивание, повороты и наклоны туловища, круговые и рывковые движения руками, сгибание и разгибание пальцев и кистей.

Походить по комнате, высоко приподнимая то одно колено, то другое.

Это позволит разогреть мышцы. Потом сделать по 10 приседаний и наклонов корпуса. Легонько попрыгать, приподнимаясь на носки.

Повороты корпуса

А) Взять в руки снаряд, встать прямо, ноги поставить на ширине плеч. Держа руки с мячом перед собой, сделать повороты вправо и влево. Двигаться должна только верхняя часть тела, ноги остаются неподвижными. Сделать по 20 поворотов в каждую сторону.

Б) Сесть на пол, держа перед собой в руках медбол. Ноги держать согнутыми в коленях, отклонить корпус на 45 градусов и выполнять повороты вправо-влево, поворачивая одновременно с корпусом и руки с медболом. Повторить по 20 раз для каждой стороны.



Приседания

А) Взять мяч на уровне груди, стать ровно, выпрямить спину. Ноги на ширине плеч. Присесть, отведя таз назад, до такой глубины, чтобы бедра были параллельны полу. Опускаемся на вдохе, поднимаемся на выдохе. Следить за спиной: она должна оставаться ровной. Колени не вылезать за уровень носков. Замереть в полуприседе на несколько секунд и снова выровняться. Повторить упражнение 10-12 раз. Упражнение равномерно тренирует все мышцы ног, укрепляет ягодичные, а также задействует передние мышцы плеч.



Б) Исходное положение - встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Держите медицинбол на вытянутых руках перед собой на уровне груди. Приседайте, глядя перед собой, пока бедра не окажутся параллельны полу. Задержитесь на секунду и вернитесь в исходное положение. Варианты: начните с мячом, прижатым к груди. Во время приседа выжимайте мяч либо вверх, либо вперед от груди. Верните мяч в исходное положение при подъеме в начальную стойку.

Наклоны вбок с мячом над головой

Исходное положение - ноги на ширине плеч, медицинбол в руках над головой. Произведите наклон вправо, слегка согнувшись в поясничном отделе, затем вернитесь в исходное положение. Повторите наклон влево.

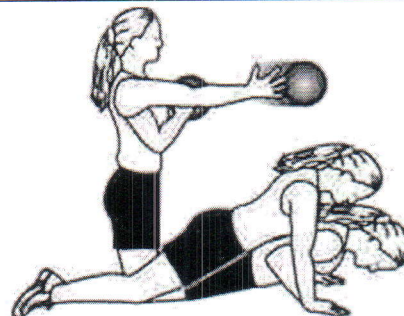


Отжимания с колен

Исходное положение - встаньте на колени, корпус держите прямо, медицинбол в руках на уровне груди. Падая вперед, выбросьте мяч партнеру или в стену. Приземлитесь на руки в исходное положение для отжимания от пола. Выполните одно быстрое отжимание и вернитесь в начальное положение.

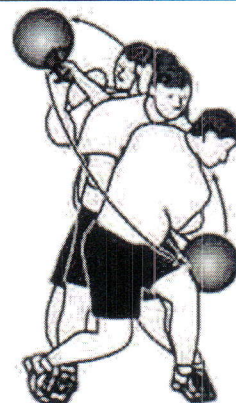
Варианты: Начните упражнение, держа мяч не на уровне груди, а над головой.

Во время возврата в исходное положение, партнер бросает вам медицинбол обратно.



Дровосек

Исходное положение - ноги на ширине плеч, медицинбол в руках над и немного позади уха. Осуществите рубящее движение, перемещая мяч по диагонали до противоположного колена. Верните мяч в исходное положение обратным движением. После нескольких поворотом смените направление. Для увеличения амплитуды, поворачивайте заднюю ногу, заканчивая рубящее движение. Варианты: Отрывайте заднюю ногу от пола во время движения мяча к колену и отрывайте переднюю ногу от пола во время движения мяча вверх.



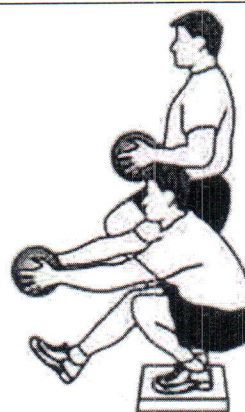
Приседы

Исходное положение - встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Держите медицинбол на вытянутых руках перед собой на уровне груди. Приседайте, глядя перед собой, пока бедра не окажутся параллельны полу. Задержитесь на секунду и вернитесь в исходное положение. Варианты: начните с мячом прижатым к груди. Во время приседа выжимайте мяч либо вверх, либо вперед от груди. Верните мяч в исходное положение при подъеме в начальную стойку.



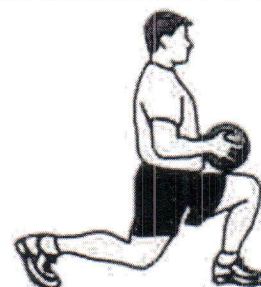
Пистолетик

Исходное положение - встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Держите медицинбол на вытянутых руках перед собой, на уровне груди. Приседайте на одной ноге, держа мяч перед собой и параллельно полу, в качестве противовеса. Держите одну ногу вытянутой и напряженной во время приседа. Варианты: начните с мячом, прижаты к груди. Во время приседа выжимайте мяч вперед от груди. Верните мяч в исходное положение при подъеме в начальную стойку.



Выпады

Исходное положение - встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Держите медицинбол на уровне пояса, примерно на высоте пупка. Произведите выпад одной ногой вперед, опускаясь до тех пор, пока передняя нога не будет параллельна полу. Во избежание травм, следите, чтобы во время выпада, колено передней ноги не выдавалось за носок. Либо вернитесь в исходное положение, либо продолжите, осуществляя "шагающие выпады", сменяя ноги и таким образом "шагая" вперед выпадами.



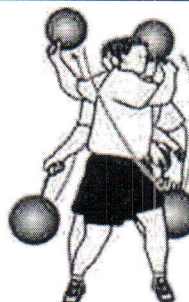
Удары об пол

Исходное положение - ноги слегка шире плеч, колени немного согнуты. Медицинбол в руках над головой. С силой бросьте мяч об пол, задействовав мышцы во время броскового движения вниз. Поймайте отскочивший мяч и верните в исходное положение. Варианты: вы можете выполнять это упражнение, бросая мяч одной рукой. Поймав мяч после отскока, смените руку.



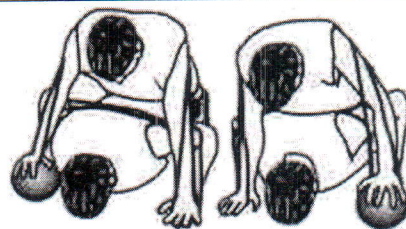
Восьмерка

Исходное положение - встаньте прямо, держа медицинбол в вытянутых руках над левым плечом (примерно на уровне уха). Начертите мячом воображаемую восьмерку, перемещая его от левого уха по диагонали к правому (подобно движению, описанному в упражнении "дровосек"), затем вверх к правому уху, потом по диагонали к левому колену и в заключении в исходное положение к левому уху.



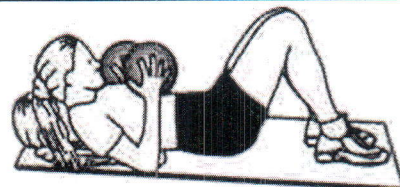
Отжимания

Займите исходное положение для отжимания, встав одной рукой на медицинбол. Отжимайтесь. Варианты: когда вы станете сильнее, и начнете более свободно выполнять данное упражнение, попробуйте перекатывать мяч между руками во время движения вверх.



Упражнения на пресс

Лягте на спину, согнув ноги в коленях. Медицинбол держите двумя руками у груди. Выполняйте обычный подъем тела для упражнения на пресс. Задержитесь в верхней точке, максимально сократив мышцы пресса. Опуститесь в исходное положение не коснувшись пола. Ваши лопатки должны быть в паре сантиметров от пола. Продолжайте упражнение из этого положения.



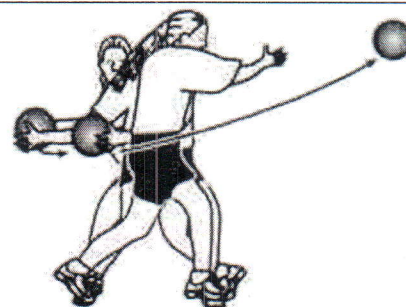
Броски в стену

Встаньте прямо, лицом к стене, на расстоянии примерно вытянутой руки от стены. Держите мяч над головой. Из этого положения бросьте мяч в стену, а затем поймайте отскок. Потренировавшись, можете усложнить упражнение, отводя руки за голову при броске, тем самым увеличивая скорость полета мяча. В качестве альтернативы, можете осуществлять броски поочередно одной рукой.



Метание молота

Встаньте прямо, ноги слегка шире плеч. Держите медицинбол у левого бедра (соответственно бросать будете вправо). Произведите бросок, перемещая мяч с левого бедра к правому плечу, перенося вес тела с левой ноги на правую. Бросьте мяч. Вес тела на правой ноге. Повторите упражнение в противоположном направлении. Как вариант, вы можете начинать бросок не от бедра, а от противоположного плеча.



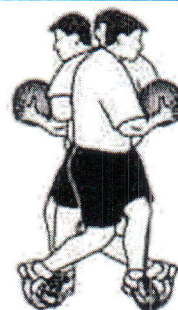
Перетасовка сидя

Для выполнения данного упражнения необходима помощь партнера. Сядьте на пол, лицом к партнеру, на расстоянии 120-180 см друг от друга. Тот, кто держит мяч, должен лечь на спину, держа мяч над головой. Поднимитесь вверх и бросьте мяч партнеру, как только сократятся мышцы пресса в верхней точке подъема. Партнер ловит мяч и выполняет упражнение. Варианты: если у вас нет партнера, вы можете выполнять это упражнение, бросая мяч в стену, ловя отскок и вновь повторяя движение. Если у вас еще недостаточно сил для броска мяча из положения над головой, вы можете осуществить броски партнеру от груди.



Повороты в сторону

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Держите мяч, прижимая к корпусу. Осуществите поворот туловища в любую сторону, держа ноги плотно прижатыми к полу. Задержитесь в этом положении, на счет раз, напрягая косые мышцы живота. Повторите упражнение в другую сторону.



Проработка трицепса из положения стоя/сидя

Встаньте (или сядьте) держа корпус прямо. Держите медицинский мяч над головой обеими руками. Одним движением разогните предплечья вверх, держа плечи неподвижными. Напрягите трицепсы на счет раз, а затем отпустите мяч назад за голову в исходное положение.



Передние подъемы

Встаньте, держа корпус прямо. Держите мяч двумя руками у бедер. На вытянутых руках, поднимайте мяч до параллели с полом. Удерживайте мяч в данном положении на счет, а затем опустите его в исходную позицию.

