

### **Бодибар - средство физической реабилитации.**

**Актуальность:** В настоящее время статистика показателей здоровья населения не имеет положительной тенденции. Количество здоровых людей из года в год уменьшается, увеличивается рост хронических форм заболевания. Для сохранения здоровья требуется не только улучшение экономической ситуации в стране, но и разработка эффективных технологий, индивидуальных программ профилактики и лечения заболеваний. Сегодня очевидна актуальность и социальная значимость оздоровления с использованием нетрадиционных технологий в учебном процессе. Есть много причин, побуждающих нас заниматься физкультурой. Кто-то намеревается добиться наивысших результатов в том или ином виде спорта, тогда как другие ставят своей целью добиться хорошей физической формы или поддержать ее. Не маловажным фактором является поддержание здоровья.

Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания. Использование здоровьесберегающих технологий в реабилитационном центре имеет огромное значение в процессе оптимизации двигательной активности, способствует разностороннему развитию, укреплению здоровья детей с ОВЗ, овладению навыками самооздоровления. Поэтому в центре необходим поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления. Одной из методик оздоровления является работа с использованием Бодибара.

**Цель работы:** разработать и проверить комплексы упражнений, направленные на развитие силовых способностей.

**Задачи:** 1. Определить уровень развития силовых способностей у детей с ОВЗ.

2. Разработать комплексы физических упражнений, направленные на развитие силовых способностей детей с ОВЗ.

Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. В специальной современной литературе силовые способности подразделяют главным образом на собственно-силовые, скоростно-силовые.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования тестирование: Динамометрия проводилась для измерения и сравнения показателей статической силы кисти. Измерение осуществлялось на ручном пружинном динамометре с ценой деления 1 кг. Испытуемый трехкратно определял максимальную мышечную силу кисти, при этом рука должна быть опущена вниз и слегка согнута в локтевом суставе. Вычислялись средние значения силы.

В последнее время актуальны стали упражнения с бодибаром, ведь с этим незатейливым снарядом можно легко подтянуть и укрепить все тело, избавиться от лишнего жира. Нагрузка в данном случае невелика, но результат удивляет.

#### **Что собой представляет и назначение**

**Dody bar** — это прорезиненная гимнастическая палка из стали с разноцветными набалдашниками на концах, которая используется во время тренировок. Применять ее можно также во время аэробики, комплексных тренировок. Заниматься с этим приспособлением несложно, никаких ограничений касательно возраста или физической подготовки нет.

Такое изделие — своеобразный гибрид между штангами и гантелями. Длинные бодибары рассчитаны на высоких людей, короткие — на низких. Отличия имеются также в весе. Бодибар делает привычные тренировки более эффективными, позволяя нагружать больше групп мышц. В частности, активнее работает мускулатура, хорошо сжигаются жировые отложения, быстрее корректируется фигура.

## **Преимущества и польза от упражнений**

Преимущества упражнений с бодибаром:

Компактность. Снаряд не занимает много места. Доступная стоимость. Простота использования. Бодибар удобно удерживать. Работать с ним легко. Травматизм сводится к минимуму. Изделие не тяжелое, хорошо захватывается, не выскальзывает. Даже занятия в домашних условиях крайне редко приводят к повреждениям. Могут работать все группы мышц. Все зависит от подобранных упражнений.

Тренировка с бодибаром подходит практически всем. Это могут быть как взрослые любого возраста и пола, так и дети. Не имеет даже значения, в какой физической форме человек.

Специалисты рекомендуют заниматься с гимнастической палкой людям, ведущим малоактивный образ жизни, имеющим сидячую работу.

На самом деле, занятия с бодибаром приносят огромную пользу. Это не только поддержание формы, но и улучшение координации, развитие выносливости, ловкости, укрепление мускулатуры, исправление осанки. Если систематически упражняться, то мышцы будут в тонусе, уйдет лишний вес.

Занятия с бодибаром положительно влияют на качество мышечной ткани, улучшают выносливость, координацию движений. Тренировки подходят людям любого возраста и уровня физической подготовки.

## **Советы по выбору**

**Вес гимнастического снаряда подбирается обычно по уровню физической подготовки.** Если ребенок только начинает заниматься, то рекомендовано брать не более 3 кг. Для лиц, которые уже несколько подготовлены — 4–6 кг. Занимающиеся систематически могут испытать 5–9 кг. Профессиональные спортсмены — 10–18 кг.

Концы бодибара могут быть разных цветов. Определенный цвет, значит какой-то конкретный вес.

## **Подготовка к занятию**

Комплекс упражнений с бодибаром нельзя начинать делать без предварительной подготовки. Изначально нужно хорошо разогреть мышцы. Для этого идеально подойдет интенсивная кардиоразминка, которая включает в себя: махи, рывки руками, вращения, повороты, наклоны, приседания, ходьбу, бег на месте, прыжки, выпады, отжимания.

Хорошая разминка подготовит мускулатуру, сухожилия, связки. Также разомнутся суставы, ведь во время тренировки они получают сильную нагрузку. Помимо этого усиливается кровообращение, оптимизируется сердечный ритм. Отсутствие подготовительного этапа может стать причиной обморока, резкого повышения артериального давления, травм суставов, растяжения связочного аппарата.

Не стоит экономить время на разминке — делать ее необходимо не менее 15 минут. Только после качественной подготовки тело работает лучше, человек становится выносливее, энергичнее.

Существует масса упражнений для разных частей тела, которые выполняются с гимнастической палкой. Все упражнения нужно делать не менее 10 раз (новичкам), а тем, кто физически хорошо подготовлен — 30 раз. Обязательно по 2, а лучше 3 подхода. Желательно разделить тренировку на 2 этапа. В первом прорабатывается туловище в верхней части, во втором — в нижней. Под конец следует заняться прокачиванием пресса.

Чрезмерные нагрузки могут привести к физическому истощению организма. Не стоит заниматься больше часа и чаще 3 раз в неделю.

## **Возможные противопоказания**

Как уже упоминалось, бодибар может применяться для занятий в разных возрастных группах. Несмотря на такую универсальность, перед тем как идти на тренировку, стоит проконсультироваться с врачом. Наличие некоторых патологий может стать препятствием к активным занятиям с гимнастической палкой. Стоит быть аккуратными тем, у кого в анамнезе:

- сердечно-сосудистые заболевания;

- гипертония;
- варикоз;
- проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

Для таких категорий людей допускаются тренировки с бодибаром, но по индивидуальной программе. Во время занятия должен присутствовать тренер. При возникновении неприятных ощущений, ухудшения самочувствия, упражнения придется прекратить. Упражнения с гимнастической палкой для детей

Для детей упражнения с палкой используются как для укрепления и проработки мышц спины, так и для профилактики плоскостопия. Комплекс упражнений зависит от возраста ребенка, так же как и длина гимнастической палки.

Для совсем маленьких палку можно даже не покупать, а взять черенок от невысокой швабры или лопаты (при условии, что поверхность не шершавая, и ребенок не поранится), или даже оставшиеся от шведской стенки перекладины.

**Заключение.** Занятия с бодибаром содействуют формированию у детей мотивации к здоровому образу жизни через чувство прекрасного, эстетики, красоты движений. Корректируют недостатки эмоционально-волевой сферы личности путём своих достижений на занятиях по профилактике каких-то нарушений и ограничений в здоровье человека.