

## Методические рекомендации

### по проведению практического занятия «Основы фитбол-аэробики» по дисциплине СПС со студентами факультета физического воспитания

**Цель занятия:** общее оздоровление организма, профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата.

**Задачи:**

1. Развитие двигательных качеств (силы, координации, гибкости).
2. Развитие музыкально-ритмических и творческих способностей.

## ВВЕДЕНИЕ

Физическое и психическое состояние, а также уровень физической подготовленности студентов в высшей школе во многом зависит от форм и методов учебного процесса, от организации специализированной системы воспитания, ориентированной на формирование культуры здоровья обучающихся.

Поиск новых методик и технологий, организация эффективного учебного процесса по физическому воспитанию в вузе имеют большое практическое значение для подготовки высококвалифицированных специалистов. При решении этих задач приходится рационально планировать учебный процесс, вносить изменения и дополнения в учебно-методические комплексы, а также совершенствовать методику проведения спортивно-оздоровительных занятий.

В результате поиска новых эффективных методик и исследований, опираясь на методологические основы, современные подходы к формированию культуры здоровья, здорового образа жизни, а также, на опыт отечественных и зарубежных ученых, в систему оздоровительной гимнастики была включена новая форма проведения занятий – фитбол-аэробика.

Фитбол-аэробика. – разновидность аэробики, характерными особенностями которого является большой мяч диаметром 45-75 см., при применении, которого выполняются физические упражнения, как в движении так и на месте под музыкальное сопровождение.

Программа этого вида аэробики включает в себя самые обычные упражнения, которые выполняются сидя или лежа на фитболе, с учетом индивидуальной нагрузки для каждого занимающегося в соответствии с его физическими возможностями. Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на все группы мышц.

В результате заметно повышается сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, что в результате, положительно сказывается на общей работоспособности.

## **Особенности занятий фитбол-аэробикой**

Оздоровительный эффект от занятий с фитболом связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. При выполнении различных упражнений, за счет вибрации и амортизационной функции мяча улучшаются кровообращение и микродинамика в межпозвоночных дисках. Данный вид оздоровительных занятий широко применяется в специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центрах всего мира.

Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и суставы, а также создают оптимальные условия для протекания физиологических процессов в организме, согласованной деятельностью различных физиологических систем и вегетативных систем. Упражнения на фитболе включают в себя выразительность и точность движений. Устойчивость (умение владеть своим телом) тела является одним из необходимых критериев уверенного выполнения двигательных действий.

Тренинг на фитболе несет в себе значительные оздоровительные функции, создавая наиболее комфортные условия для работы различных групп мышц, оптимальный уровень устойчивости и согласованности отдельных элементов двигательного акта.

Правильно подобранные упражнения с фитболом способствуют исправлению дефектной осанки, улучшению координации движений и повышению гибкости. Шарообразная форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость, для удержания равновесия, заставляет держать мышцы в постоянном напряжении. Регулярные занятия с фитнес-мячом улучшают работу вестибулярного аппарата, создают идеальные условия для разгрузки суставов и эффективной проработки различных мышечных групп, что, в свою очередь, общеукрепляюще воздействует на весь организм.

## **Методические рекомендации при индивидуальном подборе фитбол-мяча**

Одним из важнейших условий, обеспечивающих оптимальную нагрузку на организм занимающегося является правильная подборка фитбола.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в различных комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет или опора. В зависимости от поставленных частных задач и подбора средств, комплексы упражнений на фитбол-мячах могут иметь различную направленность.

Фитболы изготавливают из высокопрочного и эластичного материала — ледрапластика. Данный предмет способен выдержать вес до 300 кг.

Фитбол подбирают по размеру в зависимости от роста и длины руки. В свою очередь, длина руки измеряется от вертела плечевого сустава до окончания фаланга средне пальца руки.

При подборке мяча необходимо соблюдать следующие моменты: сидя на мяче – ступни ног находятся на полу, ноги при этом согнуты, причем бедра должны быть параллельны полу или на 2—5 см. ниже горизонтали, проведенной через самую высокую точку бедер.

Если мяч подобран неправильно, существует вероятность травм коленных суставов и перегрузки мышц бедер. Зависимость диаметра фитбола от длины руки следующая:

длина руки — 46—55 см, диаметр фитбола — 45 см;

длина руки — 56—65 см, диаметр фитбола — 55 см;

длина руки — 66—80 см, диаметр фитбола — 65 см;

длина руки — 81-90 см, диаметр фитбола — 75 см.

### **Классификация упражнений по фитбол-аэробике**

Большое количество и разнообразие упражнений классифицированы для наиболее целесообразной последовательности их освоения и применения в программах:

- Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков, обще-развивающие упражнения (ОРУ)
- Основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации
  - Танцевальные упражнения и элементы ритмики, хореографии и современных танцев
  - Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний
  - Подвижные и музыкальные игры и эстафеты
  - Упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры

Подбор средств фитбол-аэробики для развития физических качеств (мышечной силы, гибкости, быстроты движений, выносливости, координационных способностей) дает возможность подобрать и составить определенные комплексы упражнений, выполняемые под музыкальное сопровождение в зависимости от поставленных задач. При этом создаются условия для анатомического воздействия на определенные мышечные группы, суставы, связки, внутренние органы и органы чувств.

Методические рекомендации подготовила:

преподаватель кафедры

спортивно-педагогических дисциплин

Н.В.Курлович