**Физические упражнения с использованием фитнес-мячей на уроке как форма реализации здоровьеформирующих технологий.**

Благосостояние любого государства напрямую зависит от физического и нравственного здоровья его граждан. Школьники, сегодня сидящие за партой, уже в ближайшем будущем будут участвовать в повышении благосостояния страны, накапливании её потенциала в экономической, научной и культурной сферах. Поэтому наиболее актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья детей, их физического развития.

В Концепции модернизации образования в Российской Федерации отмечается: «обновленное образование должно сыграть ключевую роль в сохранении нации, ее генофонда, обеспечении устойчивого, динамичного развития российского общества. Решение важнейшей социальной задачи формирования у школьников здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью и физической подготовленности должно осуществляться за счет новых подходов в системе физкультурного образования».

Большая роль в решении этих задач отводится школьному физическому воспитанию. В связи с этим традиционная система физического воспитания в образовательных учреждениях нуждается в существенном обновлении. Особенно это касается вопросов обеспечения устойчивой положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями и через это повышения объема двигательной активности учащихся

Одним из путей решения данной проблемы является внедрение эффективных инновационных технологий физического воспитания, учитывающих уровень здоровья современных детей, их запросы и интересы. Наиболее доступными и отвечающими данным задачам являются современные фитнес-программы.

Фитнес – это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало.

Занятия по фитнесу менее травмоопасны и наиболее интересны для детей. Занятия закладывают фундамент для будущего физического и психического здоровья, способствуют освоению жизненно необходимых навыков и умений, позволяют выплеснуть накопившуюся энергию.

1

Фитнес для детей развивает не только координацию, гибкость, силовые качества, но и чувство ритма, артистичность, корректирует осанку, является гарантией того, что с раннего возраста дети воспринимают физкультуру, как неотъемлемую часть своей жизни.

Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма.

Одним из самых популярных видом фитнеса является тренировка с гимнастическим мячом – фитболoм. Главное преимущество такой тренировки – снятие нагрузки с поясницы и суставов.

Фитбол – идеальное средство для тренировки мышц. Круглая форма мяча позволяет выполнять движения по полной амплитуде, а его нестабильная поверхность требует держать мышцы в постоянном напряжении, чтобы удержать равновесие. Кроме того, гимнастический мяч делает занятие более интересным и разнообразным.

При занятиях фитболом мышцы становятся более эластичными, улучшается кровообращение, лимфообращение и обмен веществ в межпозвонковых дисках. Во время занятий фитболом отмечается прямое воздействие на мышцы спины и позвоночника. Упражнения с мячом не только повышают тонус мышц, но и улучшают их взаимную координацию, развивается равновесие, улучшается работа вестибулярного аппарата,  и вдобавок работают на рельеф сразу всего тела. Все это делает фитбол идеальной системой упражнений для имеющих избыточный вес. Фитбол-аэробика прекрасно «разгружает» суставы. Уникальность фитбола в том, что в упражнениях практически отсутствует ударная нагрузка на нижние конечности.

Фитбол - это [аэробика](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/aerobics.htm) с использованием специальных гимнастических мячей диаметром от 55 до 70 см. Использование мячей вносит некий игровой момент в занятие, а также создает неповторимый эмоциональный подъем.

Это новая форма [занятий](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/10.htm), с новым распределением акцентов ударной нагрузки: с одной стороны, практически полное ее отсутствие на нижних конечностях, а с другой - увеличение роли мышц спины в поддержании равновесия на сферической поверхности мяча.

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

2

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;

- для укрепления мышц брюшного пресса;

- для укрепления мышц спины и таза;

- для укрепления мышц ног и свода стопы;

- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;

- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;

- для формирования осанки;

- для развития ловкости и координации движений;

- для развития танцевальности и музыкальности;

- для расслабления и релаксации как средство профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Цели занятий

фитбол-аэробикой

С целью профилактики и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата,болезней лёгких,внутреннихорганов и др.)

Развитие двигательных способностей (силы, координации, гибкости, функции равновесия и др.)

двигательных способностей (силы, координации, гибкости, функции равновесия и др.)

Развитие музыкально-ритмическихи творческих способностей в целях рекреации, досуга,отдыха и развлечения(массаж,игры, эстафеты,танцы,ритмическиеупражнения,хореография)

хореографии)

3

**Гимнастические упражнения**

Ходьба

Прыжки ОРУ

Бег

на месте с мячом в руках сидя на и в движении и в ногах мяче

**По признаку организации группы: По анатомическому признаку:**

- одиночные

- вдвоём, втроём - для рук и плечевого пояса

- в кругу, в сцеплении - для шеи и туловища

- в колоннах, шеренгах - для ног и тазового пояса

- в движении - для всего тела

По исходным По признаку По признаку использования положениям: преимущественного предметов и снаряда:

- из стойки воздействия: - без предметов

- из седа (приседа) - на силу - с предметами (скакалки,

- из упора - на растягивание гантели, резиновые

- из положения лёжа - на осанку бинты, набивные мячи)

(на боку, на спине, - на координацию - на снаряде (сидя на мяче)

на животе) - на дыхание - с использованием

- на расслабление тренажёров, эспандеров

4

**ОРУ**

**с мячом**

Мяч как ориентир

Мяч как массажёр

Мяч как опора Мяч как амортизатор,

под спину, под тренажёр

руки, под ноги, рук, ног, равновесия

под бок, под живот

Мяч Мяч Мяч

как предмет как препятствие как отягощение

ОРУ с мячом - перешагивание в руках,

в различных и.п. - перепрыгивание в ногах,

броски, ловля - прокатывание на голове

(школа мяча по (вперёд, назад,

П.Ф.Лесгафту) вправо, влево)

4

**ОРУ без предмета**

(сидя на мяче)

1. **Упражнения для рук и плечевого пояса**

- упражнения для пальцев и кистей рук

- упражнения для сгибателей и разгибателей

- упражнения для увеличения подвижности в суставах

- упражнения для расслабления мышц плечевого пояса

1. **Упражнения для ног и тазового отдела**

-упражнения для стопы и голени

- упражнения для увеличения подвижности в суставах

- силовые упражнения для мышц бедра

- упражнения для укрепления тазового дна

- упражнения для расслабления мышц ног

1. **Упражнения для туловища**

- упражнения для мышц пресса (силовые)

- упражнения для увеличения подвижности позвоночника

- упражнения для мышц спины и ягодиц (силовые)

- упражнения для боковой поверхности туловища (силовые)

- упражнения для мышц шеи (силовые)

1. Комплексные упражнения

(упражнения включающие в работу наибольшее количество мышц)

1. Упражнения на дыхание

5

**Средства**

**фитбол - аэробики**

гимнастические основные

упражнения, (базовые)

разновидности ходьбы, движения аэробики,

бега, прыжков, ОРУ соединённые в блоки

и комбинации

танцевальные упражнения

упражнения лечебной физкультуры,

и элементы ритмики, направленные

хореографии и на профилактику

современных танцев и коррекцию

различных

заболеваний

подвижные упражнения

и музыкальные из других

игры оздоровительных

и и

эстафеты спортивных видов

физкультуры

6

Аэробика с использованием фитболов разной величины не менее увлекательна, чем степ- или слайд-аэробика.

Большой, лёгкий мяч не только создаёт весёлую атмосферу, когда вы пружините и подпрыгиваете на мяче, подрасываете и ловите его, но также фитбол отлично тренирует сердце, дыхательную систему и вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы корпуса, развивает координацию движений и делает уроки эмоциональными и яркими.

Библиография:

1. Крючек Е.С.Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
2. Кудра Т.А.Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. Пос. – Владивосток: МГУ им. Адмирала Г.И. Невельского, 2001. – 120с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.Аэробика. В 2т. Т.1 Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России. 2002. – 232с.
4. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А.Двигательный игротренинг для школьников. – СПб.: Речь, 2002. – 176с.
5. Попова Е.Г.Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 72с.
6. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений. Кандидат педогогических наук, доцен Е.Г. Сайкина Российский государственный педогогический университет им. А.И. Герцена,Санкт-Петербург

7