АОУ ВПО «Ленинградский государственный университет им.А.С.Пушкина»

Бокситогорский институт

Центр повышения квалификации

Тема: Фитбол-аэробика в школьной программе по физической культуре у девушек старших классов

Аттестационная работа слушателя

курсов повышения квалификации

Романовой И.Л.

Проверил:

Тихвин, Бокситогорск

2012

**Содержание**

1. Введение………………………………………………………………………….3
2. Основная часть…………………………………………………………………...4
   1. История развития фитбол,гимнастики………………………………………4

2.2 Классификация программ и упражнений, фитбол-аэробики………………5

2.3 Функциональная музыка как способ повышения эффективности урока физической культуры**……………………………………………………………….**13

1. Выводы …………………………………………………………………………..17
2. Приложения ……………………………………………………………………..19

Список литературы……………………………………………………………...33

**1.Введение**

**Актуальность.** Современный этап развития физической культуры в России характеризуется поиском эффективных путей решения задач укрепления и сохранения здоровья учащихся, что обусловлено его существенным снижением в последние годы.

В настоящее время школьников имеют различные отклонения в состоянии здоровья, из них более половины - со стороны опорно-двигательного аппарата, падает интерес к урокам физической культуры, снижается уровень двигательной активности

Использование на уроках физической культуры упражнений на фитболах создают оздоровительный эффект, позволяют решать различные задачи в комплексе за счет включения в работу одновременно двигательного, вестибулярного, слухового, зрительного, тактильного и обонятельного анализаторов. Тем самым позитивно влияют на физическое и психоэмоциональное состояние занимающихся и вызывают большой интерес у детей.

Эти упражнения очень полезны для улучшения чувства равновесия, а также для проведения профилактики патологических состояний, связанных с болями в позвоночнике. Очень часто подобные состояния могут быть вызваны нерегулярным и длительным сидячим положением в классе.

**2.Основная часть**

**Цель работы** — изучить средства и методы преподавания фитбол-аэробики для девушек в старших классах как инновационный вид оздоровительной физической культуры

**Задачи:**

1. Теоретически обосновать фитбол-аэробику как инновационный вид оздоровительной физической культуры.

2. Изучить классификацию программ фитбол-аэробики по целевым, педагогическим и анатомическим признакам

3. Разработать систему упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей для девушек старшего школьного возраста

**2.1.История развития фитбол-гимнастики**

Мячи большого размера - фитболы - появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.

Швейцария была первой страной, которая изобрела гимнастику на большом шаре. Благодаря именно этой стране, гимнастика стала всемирно известной и в дальнейшем получила название “фитбол”. На сегодняшний день фитбол является одним из наиболее распространенных направлений фитнеса. Фитбол отлично помогает скорректировать фигуру, оздоравливает организм, формирует правильную осанку и поднимает тонус. Автором этого направления был Сюзан Кляйнфогельбах физиотерапевт, проживающий в Швейцарии, который в 50-х годах разработал восстанавливающую гимнастику для людей, болеющих ДЦП. Результат от занятий фитболом был настолько велик, что в скором будущем его начали использовать для лечения после травм опорно-двигательной системы человека.

В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране - около 8 лет. Программы по фитбол-гимнастике и фитбол-аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

**2.2 Классификация программ и упражнений фитбол-гимнастики.**

Сегодня мы являемся свидетелями триумфа оздоровительных видов аэробики. Популярность аэробики в течение более чем 20 лет основана на ее отличительных чертах: эффективности, доступности, эмоциональной окрашенности и внешней привлекательности. В общей сложности специалисты насчитывают около 200 различных оздоровительных программ по аэробике. Возможности ее применения широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека.

В последнее время возрастает роль физических упражнений в укреплении здоровья, профилактике различных заболеваний, организации досуга, продлении жизни и творческой активности. В этой связи появляются новые виды оздоровительных занятий, которые пользуются популярностью среди детей**.** Мячи большого размера - фитболы - появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.

В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране - около 8 лет. Программы по фитбол-гимнастике и фитбол-аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых. Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003). Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах. 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:

- 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 средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов)

Большое количество и разнообразие упражнений на фитболах требует их упорядочения и, следовательно, классификации, что, в свою очередь, позволит разработать наиболее целесообразную последовательность их освоения и применения в программах.

Развитие музыкально-ритмических и творческих способностей в целях рекреации, досуга, отдыха и развлечения (массаж, игры, эстафеты, танцы, ритмические упражнения хореографии.)

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

С целью профилактики и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, болезней легких, внутренних органов и др.)

Цели занятий

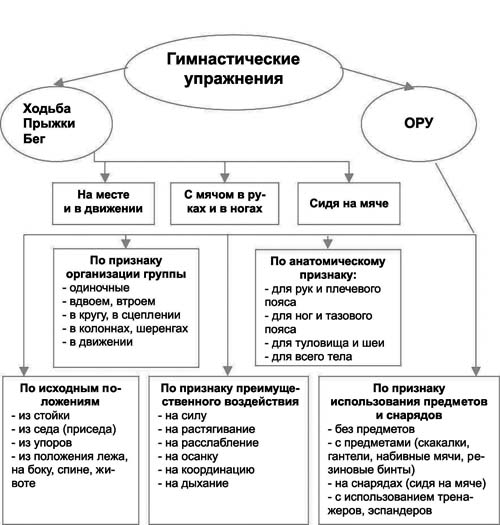
фитбол-аэробикой

***Рис. 1.***Классификация программ по фитбол-аэробике по целевому признаку

Основными средствами фитбол-аэробики являются физические упражнения, которые можно классифицировать по педагогическому признаку (рис. 2).

|  |
| --- |
| **СРЕДСТВА ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ** |
| Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; 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 |

**Рис. 2.** Классификация упражнений фитбол-аэробики по педагогическому признаку

**

**Рис. 3.**Классификация гимнастических упражнений в фитбол-аэробике

Представленная классификация средств фитбол-аэробики дает возможность подобрать и составить определенные комплексы упражнений, выполняемые с музыкальным сопровождением в зависимости от направления педагогических задач: для развития мышечной силы, гибкости, быстроты движений, выносливости, координационных способностей. При этом создаются условия для анатомического воздействия на определенные мышечные группы, суставы, связки, внутренние органы и органы чувств. Первую группу представляют "**Гимнастические упражнения" .** В нее входят разновидности ходьбы, бега и прыжков, а также общеразвивающие упражнения (ОРУ), выполняемые с целью оздоровления и развития двигательных способностей (рис. 3).

Вторую группу упражнений на фитболах составляют "**Основные (базовые) движения аэробики".**

При записи и проведении оздоровительных программ специалисты используют определенные названия (термины) для каждого конкретного движения. Поскольку термины заимствованы из зарубежных источников, используются названия на английском языке.

Для простоты обучения занимающихся специалистами была выделена небольшая группа базовых шагов, на основе которых и строятся блоки и комбинации упражнений аэробики (Е.С. Крючек, 2001; Т.А. Кудра, 2001).

В фитбол-аэробике можно использовать следующие базовые шаги, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений на мяче:

- March - марш (шаги на месте)

- Step-touch - приставной шаг

- Knee-up - колено вверх

- Lunge - выпад

- Kick - выброс ноги вперед

- Jack (jamping jack) - прыжки ноги врозь-вместе

- V-step.

Основные шаги можно модифицировать и получать сложные по координации связки движений, которые соединяются в интересные комбинации.

В группу "**Танцевальные упражнения"** входят элементы ритмики, хореографии и современных танцев: джаз, рок-н-ролл, диско, фолк, латиноамериканские и др.

Группу "**Упражнения лечебной физической культуры"** составляют средства, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний внутренних органов, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма, органов зрения.

Раздел "**Подвижные, музыкальные игры и эстафеты** " включает большое количество игр как с мячом, так и сидя на мяче ("Музыкальные стулья", игры на внимание и др.) для занятий фитбол-аэробикой с детьми дошкольного и школьного возраста. Эта группа упражнений включает и упражнения креативной гимнастики, способствующие развитию творчества, инициативы и самовыражения.

В раздел**"Упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры"** входят элементы из различных видов спорта. Из спортивных игр могут быть взяты элементы волейбола, баскетбола, футбола и др. Спортивная гимнастика представлена акробатическими упражнениями: перекатами, стойками на лопатках с мячом, мостиком и др. Элементы художественной и атлетической гимнастики также вносят разнообразие в занятия фитбол-аэробикой.

Представленный материал дает информацию о многообразии средств нового современного вида фитбол-аэробики, овладение упражнениями которой позволит укрепить здоровье и физическую подготовленность занимающихся, повысить профессионализм инструкторов по фитнесу и оздоровительным видам физической культуры.

**5. Упражнения на дыхание**

**4. Комплексные упражнения**

(упражнения, включающие в работу наибольшее количество мышечных групп)

**3. Упражнения для туловища**

- упражнения для мышц передней поверхности туловища (силовые)

- упражнения для увеличения подвижности позвоночника

- упражнения для мышц задней поверхности туловища (силовые)

- упражнения для мышц боковой поверхности туловища (силовые)

- упражнения для мышц шеи (силовые)

- упражнения для увеличения подвижности в суставах

**2. Упражнения для ног и тазовой области**

- упражнения для стопы и голени

- упражнения для увеличения подвижности в суставах

- силовые упражнения для мышц бедра

- упражнения для мышц тазового дна

- упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах

- упражнения для расслабления мышц ног

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

- упражнения для пальцев и кисти

- упражнения для увеличения подвижности в суставах

- упражнения для сгибателей и разгибателей

- упражнения для увеличения подвижности в предплечье и плечевых суставах

- упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса

ОРУ без предмета

(сидя на мяче)

**Рис. 3** Классификация ОРУ без предметов, сидя на мяче, по анатомическому признаку

Прежде чем приступать к упражнениям рекомендуется первое занятие посвятить простому освоению балансирования на неустойчивой поверхности. Освоить эту науку не так просто, как может показаться на первый взгляд. Особенно нелегко приходится тем, у кого по жизни плохо с координацией. Но тем и хорош функциональный тренинг, что он создаёт отличный мышечный баланс.

**Как подобрать мяч.**

Рекомендуемые размеры фитболов:

- Рост менее 152 cм - диаметр фитбола 45 см

- Рост от 152 см до 165 см - диаметр фитбола 55 см

- Рост от 165 см до 185 см - диаметр фитбола 65 см

- Рост от 185 см до 202 см - диаметр фитбола 75 см

- Рост свыше 202 см - диаметр 85 см

**2.4 Функциональная музыка как способ повышения эффективности урока физической культуры.** Функциональная музыка – весьма действенное средство повышения эффективности уроков физкультуры, но оно требует к себе очень серьезного отношения со стороны педагога, желающего использовать ее в своей практике. На первый взгляд может показаться, что ничего особенного в прикладном применении функциональной музыки вовсе и нет – только включай на уроке магнитофон или проигрыватель, и положительный результат автоматически обеспечен. Однако в реальной действительности все оказывается далеко не так просто. Функциональная музыка является многогранным и тонким инструментом не прямого, а опосредованного психофизиологического воздействия на деятельность учащихся, не терпящим легкомысленного, поверхностного или дилетантского подхода.

Функциональная музыка несет в себе вполне определенное эмоционально-эстетическое содержание, вызывающее у занимающихся желание подвергнуть проверке в условиях максимального напряжения свою физическую силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, выдержку и упорство, смелость и находчивость, удаль и отвагу. Одержимые неистребимым желанием победить и оказаться лучшими в игре или усилить удовольствие от гармонии собственных движений и мыслей с воспринимаемой музыкой ученики буквально превосходят самих себя и не чувствуют усталости даже при значительно повышенных объемах урочной работы.

Музыка должна быть ритмичной, жизнерадостной, побуждать к движению. Она активизирует волевые усилия, вызывает эмоциональные переживания, стремление к творчеству. Музыка помогает быстрее включаться в предстоящую работу, а также выходить из нее.

При *подборе музыки* важен принцип совпадения настроения, музыкального ритма, характера двигательных действий. Музыкальное сопровождение должно соответствовать возрасту учеников. По психофизиологическому воздействию мелодии можно разделить на бодрящие, тонизирующие и успокаивающие, расслабляющие.

Музыкальные произведения, программы нужно постоянно обновлять.

*Музыкальные произведения* могут быть самыми разнообразными: народные плясовые, русские, украинские, молдавские, латиноамериканские ритмы, мелодии в ритме рэп, хип-хоп, твист, рок-н-рол, шейк, фанк и др.

*Способы дозирования нагрузок* на уроках фитбол-аэробикой могут быть различными — уменьшение или увеличение количества повторений; изменение амплитуды движения, уменьшение или увеличение скорости движений или темпа; изменение продолжительности выполнения упражнений; использование танцевальных упражнений на фитболах с элементами ритмики, хореографии, современных танцев; частичное изменение способа выполнения упражнения; использование упражнений из других видов оздоровительной физической культуры (пилатеса,йоги и др.), использование на уроке игр или эстафет с фитбол-мячами

**Вводная часть урока.** Начало каждого урока физической культуры характеризуется пониженной работоспособностью учащихся, а ритмика их двигательной деятельности в это время не совпадает с ритмикой учебно-тренировочного процесса.

В целях облегчения и ускорения процесса врабатывания учащихся полезно использовать специальную разновидность функциональной музыки, выполняющую роль непроизвольного инициатора двигательной активности на фоне положительных эмоций и гармонически подводящую организм детей к высоким физическим нагрузкам, запланированным в основной части урока.

*Задачи музыки срабатывания* – поднять настроение учащимся, опосредованно настроить их двигательный аппарат на ритм учебного процесса, внести в выполняемую работу элементы гармонизации, привлекательности и комфорта, помочь более эффективному решению общих и специальных задач вводной части урока.

**Основная часть урока.** В первой половине основной части урока физкультуры обычно решаются наиболее сложные педагогические задачи, связанные с ознакомлением, детализированным анализом и разучиванием нового программного материала. Эта часть урока характеризуется обилием устной теоретической информации и речевых контактов преподавателя с учениками, что требует от последних повышенного рабочего внимания. Двигательная деятельность учащихся в это время чаще всего ритмически не регламентирована, поэтому применение музыкального сопровождения на этом этапе урока неудобно и нецелесообразно.

Совершенно иные условия деятельности складываются во второй половине основной части урока при совершенствовании уже сформированных двигательных умений и навыков, когда внимание учащихся становится относительно более свободным и основные, волевые усилия их направлены не на бдительное слежение за технической правильностью совершаемых двигательных действий, а на преодоление нарастающей усталости и потери желания к продолжению интенсивной работы. Устных объяснений педагога становится намного меньше, и рабочая деятельность учащихся здесь обычно протекает в определенном, заранее заданном преподавателем ритме, темпе и скорости движений, то есть выполняемая работа снова становится весьма удобной для музыкальной стимуляции.

*Главные задачи функциональной музыки, применяемой в основной части урока*, – замедлить процесс развития пресыщения выполняемой работой, сделать ее эмоционально приятной и незаметно активизировать уставших учащихся.

**Заключительная часть урока.** Каждый насыщенно проведенный урок физической культуры закономерно вызывает у учащихся значительные сдвиги в функциональном состоянии нервной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Занимающимся бывает очень трудно самостоятельно погасить свое излишнее возбуждение и переключиться на дальнейшую учебную деятельность.

Согласно требованиям теории и методики физического воспитания, в заключительной части урока физической культуры преподаватель обязан обеспечить плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности учащихся, а также создать благоприятные условия для успешного протекания восстановительных процессов в их организме и преемственного перехода к последующей учебной или иной деятельности.

В программу успокаивающей музыки включаются нравящиеся данному контингенту слушателей песни или инструментальные пьесы нежной, оптимистической окраски. Изредка их полезно сочетать с мелодиями задумчивого, грустного или даже печального характера, что по контрасту эмоционального фона рефлекторно углубляет состояние покоя и умиротворенности слушателей.

Продолжительность звучания успокаивающей музыки обычно колеблется от трех до пяти минут, исключая время, планируемое на подведение итогов урока и задание на дом.

Таким образом, помогая и облегчая педагогу решение задач заключительной части урока, успокаивающая музыка закономерно повышает коэффициент полезного действия не только проводимого урока физической культуры, но и следующих за ним уроков по другим предметам.

**5. Выводы**

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторные рефлексы. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться на уроках физической культуры 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:

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

Достоинства фитбол-аэробики:

-профилактика и коррекция опорно-двигательного аппарата: устраняет боли в спине; укрепляет позвоночник и формирует правильную осанку; укрепляет все группы мышц;

-развитие физических способностей;

-снимает напряжение в теле;

- улучшает подвижность, гибкость, эластичность суставов и кровообращение всех органов;

- укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы;

- «подтягивает» мышцы брюшного пресса;

- положительно влияет на работу желудка, печени и почек;

-снимает стресс и плохое настроение;

- является отличной профилактикой таких заболеваний, как варикозное расширение вен, остеохондроз, артрит;

- исправляет недостатки фигуры.

**Вывод:** использование фитбол-гимнастики на уроках физкультуры в повышает интерес к урокам и мотивацию к занятиям физическими упражнениями, расширяет кругозор учащихся в области физической культуры (фитнеса), способствует формированию правильной осанки, профилактики заболеваний позвоночника. Улучшается эмоциональная и психологическая атмосфера урока, нет строгих критериев оценивания (возможность для учителя применять дифференцированный подход и учитывать индивидуальные особенности учащихся).

**Приложения**

**Базовый комплекс упражнений фитбол-гимнастики.**

**Упражнение 1.**

**Мостик на фитнес-мяче.**

Упражнение эффективно укрепляет все мышцы брюшного пресса, а также нижнего и среднего отделов спины, ягодицы и внутреннюю и внешнюю поверхность бедра.

Поставьте фитнес-мяч вплотную к стене. Сядьте на него и, переступая, опуститесь вниз, чтобы занять следующую исходную позицию: прямые ноги опираются на пятки, спина и ягодицы — на мяч.

Из этого положения поднимите бедра так, чтобы тело образовало прямую линию от плеч до пяток, и напрягите пресс. Сведите и опустите лопатки. Задержитесь в этом положении на три медленных счета. Затем медленно вернитесь в исходное положение, прогибаясь в пояснице. Также задержитесь на три счета. Рекомендуем выполнять упражнение по 3 сета из 15-20 повторений.

**Важные моменты:**

Следите, чтобы грудная клетка была расправлена, мышцы пресса напряжены, ягодицы сжаты, ноги прямые, а тело сгибалось только в тазобедренных суставах. На начальном этапе развития мышц, особенно если вам тяжело выполнить заданное количество повторов, выполните 3 сета по 5 повторов, но с каждой новой неделей увеличивайте количество повторов на 2 в каждом сете; отдых между сетами не должен превышать 30 секунд, по мере укрепления мышц сокращайте периоды отдыха или вовсе откажитесь от него.

**Упражнение 2.**

**Скручивание на фитнес-мяче.**

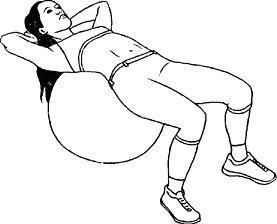
Упражнение эффективно развивает верхнюю часть брюшного пресса.

Примите исходное положение — сядьте на фитбол, переступая ногами, перекатите мяч под спину и ягодицы. Руки расположены на затылке, но не сцепляйте кисти между собой. Ноги согнуты в коленях, расстояние между стопами чуть шире плеч. Из этого положения выполните подъем верхней части туловища вверх, то есть скрутите корпус вперед, приподняв голову, шею и плечи. Задержитесь в этом положении на 2-3 секунды, затем медленно вернитесь в исходное положение. Чем ниже вы опустите корпус в исходное положение, тем эффективнее почувствуете растяжение пресса.

Рекомендуем выполнять упражнение по 3 сета из 15-20 повторов.

**Важные моменты:**

чтобы тренировка была более эффективной, старайтесь в начале каждого повтора напрягать мышцы тазового дна, то есть те мышцы, с помощью которых мы производим мочеиспускание; старайтесь на протяжении всего выполнения упражнения сохранять постоянным напряжение пресса; на начальном этапе развития мышц пресса, если вам тяжело выполнять заданное количество повторений, выполните 3 сета по 5 повторов, но каждую новую неделю добавляйте по два повтора к каждому сету; отдых между сетами не должен превышать 30 секунд, по мере укрепления мышц сокращайте периоды отдыха или вовсе откажитесь от него.



**Упражнение 3.**

**Боковые скручивания на мяче.**

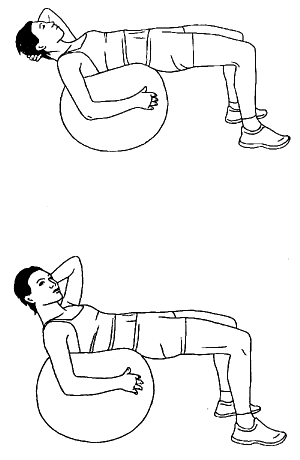
Упражнение эффективно укрепляет косые мышцы брюшного пресса.

Примите исходное положение — сядьте на фитнес-мяч, стопы ровно стоят на поверхности, колени согнуты. Переступая ногами вперед, лягте спиной на мяч, левую руку расположите на затылке. Напрягая мышцы ягодиц, подайте таз вверх. Втяните живот и поднимите верхнюю часть корпуса. Затем поверните левое плечо вправо, медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение сначала с левой руки, затем с правой.

Рекомендуем делать по 3 сета из 15 повторов на каждую сторону.

**Важные моменты:**

Все движения необходимо выполнять плавно и медленно; во время выполнения все время держите пресс в напряжении; когда вы сокращаете мышцы, втягивайте в себя живот, опуская ребра к тазовым костям; следите за дыханием — сначала сделайте глубокий вдох, затем на выдохе выполняйте боковые скручивания; на начальном этапе развития мышц выполните 3 сета по 5 повторов в каждую сторону, но с каждой новой неделей добавляйте к каждому сету по 2 повтора; отдых между сетами не должен превышать 30 секунд, по мере укрепления мышц сокращайте периоды отдыха или вовсе откажитесь от них.



**Упражнение 4.**

**Обратный мостик на фитнес-мяче.**

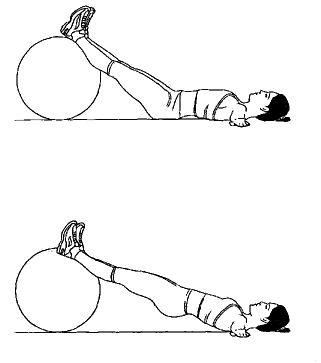
Упражнение эффективно укрепляет все мышцы брюшного пресса, а также ягодицы и мышцы ног.

Примите исходное положение — лежа на поверхности, руки выпрямлены в стороны, ладони направлены вниз и прижаты к полу. Ноги прямые и расположены на фитнес-мяче, стопы натянуты на себя (вы должны пятками и икрами опираться об мяч так, как показано на рисунке).

Из этого положения, напрягая мышцы брюшного пресса, выполните подъем ягодиц вверх. Задержитесь в этом положении на 2-3 секунды и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните 3 сета из 15 повторов.

**Важные моменты:**

при подъеме ягодиц вверх следите, чтобы тело образовало прямую линию; во время выполнения сохраняйте постоянным напряжение пресса; сжимайте ягодицы и сохраняйте прямое положение ног; на начальном этапе развития мышц выполните 3 сета по 5 повторов, каждую новую неделю добавляйте по 2 повтора к каждому сету. По мере укрепления мышц выполняйте упражнение, расположив на мяче только одну ногу, вторую можно согнуть в колене и опустить на поверхность; отдых между сетами не должен превышать 30 секунд; по мере укрепления мышц сокращайте периоды отдыха или вовсе откажитесь от них.



**Упражнение 5.**

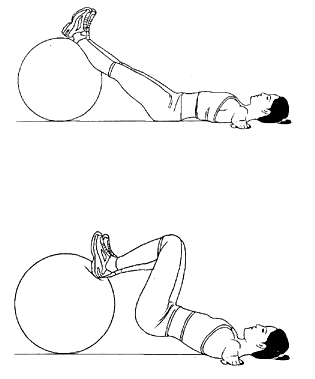
**Сгибание ног на фитнес-мяче.**

Упражнение эффективно укрепляет все мышцы брюшного пресса, а также ягодицы и мышцы ног.

Примите исходное положение, аналогичное исходному положению, описанному в четвертом упражнении. Из этого положения поднимите таз и, сгибая колени, подкатите мяч к себе. Не опуская таз на поверхность, откатите мяч обратно. Это и будет одним повтором. Подкатывайте мяч, опираясь на него только пятками. Рекомендуем выполнять упражнение по 3 сета из 15 повторов.

**Важные моменты:**

сохраняйте постоянным напряжение мышц пресса; сжимайте ягодицы и не опускайте их на поверхность; во время откатывания мяча от себя до конца выпрямляйте ноги в коленях; на начальном этапе развития мышц выполните 3 сета по 5 повторов, но с каждой новой неделей добавляйте по 2 повтора к каждому сету; по мере укрепления мышц выполняйте упражнение, расположив на мяче только одну ногу, вторую можно согнуть в колене и опустить на поверхность; отдых между сетами не должен превышать 30 секунд, по мере развития мышц сокращайте периоды отдыха или вовсе откажитесь от них



**Упражнение 6.**

**Подъем бедер на фитнес-мяче.**

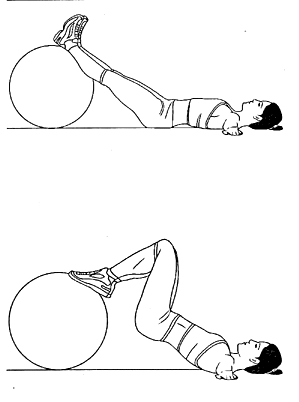
Упражнение эффективно укрепляет все мышцы брюшного пресса, а также ягодицы и мышцы ног.

Примите исходное положение, аналогичное исходному положению, описанному в четвертом упражнении. Из этого положения поднимите таз и подкатите мяч к себе. В данном упражнении опирайтесь об мяч носками стоп. Поднимите таз как можно выше и опустите, удерживая на весу и не допуская касания поверхности. Это и будет одним повтором.

Рекомендуем выполнить 3 сета по 15 повторов.

**Важные моменты:**

сохраняйте постоянным напряжение мышц пресса; сжимайте ягодицы и не опускайте их на поверхность; на начальном этапе развития мышц выполните 3 сета по 5 повторов, но с каждой новой неделей добавляйте по 2 повтора к каждому сету; по мере укрепления мышц выполняйте упражнение, расположив на мяче только одну ногу, вторую можно согнуть в колене и опустить на поверхность; отдых между сетами не должен превышать 30 секунд, по мере развития мышц сокращайте периоды отдыха или вовсе откажитесь от него.



**Упражнение 7.**

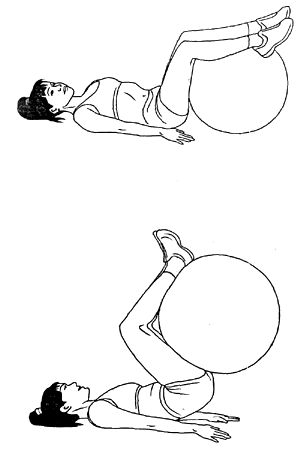
**Обратное скручивание на фитнес-мяче.**

Упражнение эффективно укрепляет нижнюю часть брюшного пресса.

Примите исходное положение — лежа на поверхности, руки расположены вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, стопы и икры расположены на мяче, бедра и ягодицы соприкасаются с ним. Из исходного положения, напрягая пресс и прижимая поясницу к поверхности, подтяните колени к груди, приподнимая таз и удерживая мяч ногами, Вернитесь в исходное положение. Рекомендуем выполнить 3 сета по 15-20 повторов.

**Важные моменты:**

сохраняйте постоянным напряжение мышц пресса; не помогайте себе руками, старайтесь только за счет работы мышц нижней части живота приподнимать таз над поверхностью; на начальном этапе укрепления мышц выполните 3 сета по 5 повторов, но с каждой новой неделей увеличивайте количество повторов на. 2 в каждом сете; отдых между сетами не должен превышать 30 секунд, по мере развития мышц сокращайте периоды отдыха или вовсе откажитесь от них; для удобного выполнения упражнения выбирайте фитнес-мяч малого размера: чем меньше размер фитнес-мяча, тем больше нагрузка на мышцы пресса (это касается всех упражнений, выполняемых на фитнес-мяче).



**Упражнение 8.**

**Подтягивание коленей на фитнес-мяче.**

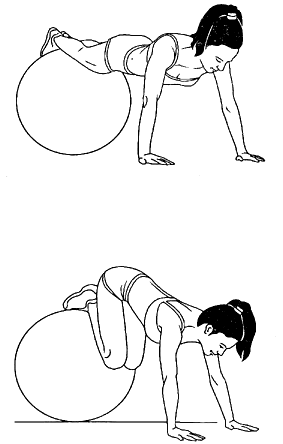
Упражнение эффективно укрепляет мышцы нижней части брюшного пресса.

Примите исходное положение такое же, как при отжиманиях от пола, стопы опираются на мяч.

Из исходного положения, удерживая спину идеально прямой, подтяните колени к груди, мяч должен перекатиться вперед. Задержитесь в этом положении на несколько секунд и дополнительно статически напрягите мышцы живота. Затем выпрямите ноги и вернитесь в исходное положение. Мяч должен откатиться в исходную точку. Рекомендуем выполнить 3 сета по 15-20 повторов.

**Важные моменты:**

сохраняйте постоянным напряжение мышц брюшного пресса; не старайтесь слишком сильно подтягивать колени к груди; на протяжении всего выполнения следите за правильным положением спины; на начальном этапе укрепления мышц выполните 3 сета по 5 повторов, но с каждой новой неделей добавляйте по 2 повтора к каждому сету; отдых между сетами не должен превышать 30 секунд, по мере развития мышц сокращайте периоды отдыха или вовсе откажитесь от них.



**Упражнение 9.**

**Скручивание на фитнес-мяче с отягощением.**

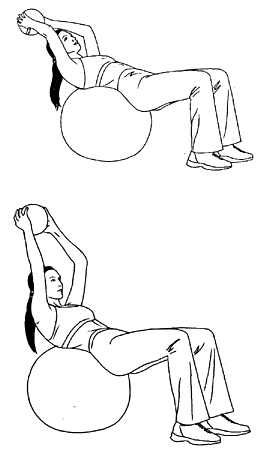
Упражнение эффективно укрепляет верхнюю часть брюшного пресса и косые мышцы живота.

Если вы без труда можете выполнить больше 15 повторов в каждом сете, а по мере укрепления мышц для вас настанет такой момент, значит пришло время использовать дополнительное отягощение. Вам понадобится утяжеленный мяч или гантель весом 1-2 кг или больше.

Примите исходное положение — сядьте на фитнес-мяч. Переступая ногами, перекатите его под спину и ягодицы. Поднимите отягощение над головой так, чтобы руки были рядом с ушами. Из исходного положения, напрягая мышцы пресса и не меняя положение рук, скрутите корпус вперед, приподняв голову, шею и плечи. Задержитесь в этом положении 2-3 секунды и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните 3 сета по 15-20 повторов.

**Важные моменты:**

постоянно держите руки возле ушей, а мяч над головой, тогда нагрузка на пресс

будет максимальной.

План-конспект урока по физической культуре в 10 классе (девушки)

Тема урока: Фитбол как средство формирования здоровья на уроках физической культуры.

Цели урока:

1. улучшить физическое, психологическое и эмоциональное состояние девушек.
2. сформировать у учащихся потребность к дальнейшему развитию двигательных качеств.

Задачи урока:

1. ознакомить учащихся с разновидностью мяча – фитбол;
2. разучить аэробную связку;
3. функционально воздействовать на все части тела, посредством аэробики;
4. развивать физические качества;
5. воспитывать музыкальность, чувство ритма, эстетичность;
6. воспитывать аккуратность, умение выполнять коллективные действия.

Место проведения урока: гимнастический зал

Инвентарь: мячи фитболы по количеству учащихся, магнитофон,

компьютер и мультимедийная установка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подготовительная часть 10 – 15 минут. | 1. Вход в спортивный зал. 2. Построение в шеренгу,   приветствие, сообщение задач урока.   1. Строевые упражнения на месте:   - поворот налево, направо, кругом;  - перестроение в 3 шеренги.   1. Ходьба с заданием:   - обычная ходьба;  - ходьба на носках, руки за головой;  - ходьба на пятках, руки на поясе;  - ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  - ходьба в полуприседе, руки вперёд;  - обычная ходьба.   1. Бег с заданием:   - обычный бег;  - бег с подскоками;  - бег с захлёстыванием голени;  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег спиной вперёд;  - бег в обратном направлении по сигналу.   1. Ходьба с востонавлением   дыхания. По ходу движения девушки берут мячи (по команде учителя).   1. ОРУ с мячами. 2. И. п. – сед на мяче, руки на пояс.   На 4 счета наклоны головы: влево, вправо, вперёд, назад.   1. И. п. – сед на мяче, руки на пояс.   1-2 поднять левую ногу вперёд, руки вперёд; 3-4 И. п.  5-6 поднять правую ногу вперёд, руки вперёд; 7-8 И. п.   1. И. п. – сед на мяче, руки на пояс.   На 4 счёта круговые движения тазом влево, назад, вправо, вперёд. И в обратном направлении.   1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч   вперёд.  1-2 поворот влево, мяч влево; 3-4 И. п.  5-6 поворот вправо, мяч вправо; 7-8 И. п. | 1-2'  2-3'  2-3 р.  1-2'  2-3'  По  0,5 круга  1'  5-6'  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз | Со звонком.  Проверить готовность к уроку.  Настрой учащихся на выполнение задач урока.  Добить чёткого выполнения команд.  Расчёт «по три».  Дистанция 2-3 шага.  Следить за осанкой, голову держать прямо, не сутулиться.  Локти отвести назад, смотреть вперёд.  Спина прямая, лопатки сведены.  Плечи вперёд не наклонять, смотреть вперёд.  Спина прямая, вперёд не наклоняться.  Этими упражнениями мы укрепляем мышцы голени, щиколотки и своды стопы.  Дистанция 3-4 шага.  Дышим носом.  Выше, посильней оттолкнуться.  Пятки достают до ягодиц.  Выше колено, чаще движения.  Смотрим через левое плечо.  По свистку поворот кругом, бег в другую сторону.  Через стороны руки вверх – вдох, вниз – выдох.  Включается медленная музыка.  Спина прямая, плечи не поднимать. Дыхание не задерживать.  Держать равновесие, спина  прямая.  store_apendix_big1021_1228  Спина прямая, плечи не наклонять,  держим равновесие.  Фитбол  Скручивающие движение позвоночника, таз на месте, ноги от пола не отрывать, посмотреть на мяч. |
| Основная часть 20-25 минут. | 1. И. п. – упор лёжа, мяч под   животом.  На 4 счёта прокатиться вперёд, шагая руками  и на 4 счёта – назад, вернуться в И. п.   1. И. п. – упор лежа, мяч под животом   и бёдрами, три точки опоры.  1-2 поднять правую руку и левую ногу;  3-4 И. п.  5-6 поднять левую руку и правую ногу;  7-8 И. п.   1. И. п. – упор лёжа на предплечьях,   мяч под бёдрами, ноги вытянуть вверх.  Выполнить шаговые движения.  1-2 левая вверх, правая вниз;  3-4 левая вниз, правая вверх.   1. И. п. – упор лёжа, мяч под бёдрами   и животом.  1-2 выполнить отжимание.  3-4 вернуться в И. п.   1. И. п. – сед на мяче руки на коленях.   1 – левая на пояс;  2 – правая на пояс;  3 – левая к плечу;  4 – правая к плечу;  5 – левая вверх;  6 – правая вверх;  7 – левая в сторону;  8 – правая в сторону;  1-8 – в обратном порядке.   1. Рассказ «Фитбол».   Вопросы к учащимся.  Рассказ с помощью электронной презентации. | 6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  4-6 раз  4-6 раз  3-5'  1'  2-3' | Не прогибаться, держать ноги на мяче, широко руками не шагать. Смотреть вниз.Фитбол  Опора – кисти, стопы, живот.  Прямые рука и нога. Смотреть вперёд.  04_2  Спина прямая, не прогибаться, Фитболсмотреть вниз.  Ноги вместе,  смотреть вниз  07_1 07_2  Спина прямая, держать равновесие.  Вы знаете, с каким мячом мы сегодня занимаемся, как называется? Что вы можете о нём рассказать? Как вы думаете, для чего предназначен? А вы где-нибудь встречались с таким мячом?  Этот большой упругий мяч называется – Фитбол  Чем же полезен этот мяч?  Упр-ния с фитболом дают наг-рузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Занятия на гимн. мячах способствуют |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дози-ровка | Организационно методические указания |
|  | 1. Сегодня мы с вами разучим   аэробную связку с фитболом.  1) Open-step – шаг, нога в сторону на носок, мяч в сторону.  2) Step-touch – приставной шаг. Приставить ногу на носок, мяч в всторону.  3) Double step touch – двойное движение в сторону приставным шагом, мячом круг в одноимённую сторону и мяч в сторону  4) Соединить 2 изученных шага.  Step-touch и Double step touch  5) Grape wine – «скрестный» шаг в сторону. Мячом удар в пол.  6) Соединить 3 изученных шага.  Step-touch и Double step touch и Grape wine  7) Шаг вперёд – колено вперёд, мяч вперёд-вверх.  8)Leg Back – поднимание прямой ноги назад, потянуться за мячом.  9) Соединить 4 – шага.  Step-touch и Double step touch и Grape wine и Leg Back  10) Mambo  “1” – шаг одной (правой) ногой на месте. “2” – небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). | 7-10'  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз | развитию выносливости, силы, координации. Упр-ния с мячом улучшают общее самочувствие.  Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчи-вость заставляет держать мыш-цы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Во время гимнастики на фитболе сгорает больше килокалорий, чем при простой тренировке.  Включается ритмичная музыка.  Спина прямая, дыхание не задерживать.  Спина прямая.  Больше амплитуда мячом.  Чёткие шаги.  Синхронно выполнять шаги.  Спина прямая. Дыхание не задерживать.  С левой ноги и с правой ноги.  Колено до уровня пояса.  Нога назад прямая. Спина ровная.  С левой и с правой ноги.  Шаг не широкий, т. т. на опорной ноге. Спина ровная. |
| Заключительная часть 3-5минут | “3” – перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. “4” – шаг левой назад (тяжесть тела на ногу полностью не переносить) Мяч в сторону одноимённой ноги.  11) Соединить все шаги:  Step-touch и Double step touch и Grape wine и Leg Back и Mambo  12) Open-step – нога в сторону на носок, мяч в сторону.  13) Выпад в сторону влево, вправо.  - по одному выпаду, мяч вперёд держать  - по два на одной ноге, мяч вперёд.  14) И.п. – широкая стойка, мяч на полу, руки на мяче.  На 8 – прокатить мяч вперёд и потянуться, и на 8 – обратно в И. п.  Перестроение для игры-эстафеты.  Мячи положили на место и вернулись в колонны.   1. Эстафета с мячами.   - прыгать сидя на мяче до кегли и обратно, передать мяч следующему;  - мяч между колен, прыгать до кегли и обратно, передать мяч следующему;  - в парах держать мяч между спинами, руки в замок под локти, добежать до кегли и обратно. Передать мяч второй паре;  - передать мяч над головой, последний с мячом бежит вперёд и передаёт мяч над головой, и так до тех пор, пока направляющий не вернётся на своё место.  После игры ученики берут мячи и строятся в шеренгу.   1. Игра на внимание «Минуточка». 2. Подведение итогов урока. | 8 раз  4 раза  по 8  4раза  4 раза  3-5'  1-2'  1-2' | С левой ноги и с правой ноги  Нога в сторону прямая.  В сторону нога прямая, выпад до угла 90º. Мяч на прямых руках впереди держать.  Ноги не сгибать, потянуться за мячом.  Кеглю оббегать с левой стороны, мяч отдавать в руки.  Мяч должен коснуться рук каждого участника. Оббегать колонну с левой стороны.  С закрытыми глазами надо считать минуту, то есть 60 секунд. Кто просчитал до 60 – делает шаг вперёд. Проверим, кто самый точный.  Чему научились?  Что нового узнали сегодня на уроке?  Узнали о тренажёре-мяче.  Разучили движения с мячом, упражнения на мяче. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дози-ровка | Организационно методические указания |
|  | 1. Рефлексия.   Самооценка учеников.  А моя оценка нашей работы на уроке, такая же, как и ваша – мяч вверх.   1. Д/З   Организованный выход из зала. | 1-2'  1' | Я хочу что бы вы сейчас попробовали оценить свою работу на уроке. По сигналу прошу поставить себе следующие оценки.  1. Кто считает, что на уроке сегодня всё получилось, что работала в полную силу и с удовольствием – нужно поднять мяч вверх.  2. А кто считает, что работала с удовольствием, но не всё получилось и хочется поработать над своими ошибками – нужно мяч поднять вперёд.  3. И кто считает, что сегодня на уроке с новым материалом не справился, и нет желания разучивать его дальше – оставьте мяч внизу.  Дома совершенствовать базисные шаги аэробики.  В колонну по одному, по ходу положить мячи и на выход из зала. |

Список литературы.

1. Куду Э.А. Об использовании музыки на занятиях физкультурой //Труды по физической культуре. М.: ФиС, 1975. — вып.6 - С. 224-226.

2. Кузнецов B.C., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе:Метод. пособие.-М.:Изд-во НЦЭНАС, 2003.- 184 с.

3. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы.- М.: Просвещение — Владос, 1994.-92 с.  
4. Лин И., Ивлев М.П., Григоренко A.B., Мякинченко A.B., Шестаков М.П. Международная система подготовки специалистов,по аэробике // Теория и практика физической культуры, 1995.- № 12.- С. 54 57.  
5. Потапчук A.A. Как сформировать правильную осанку у ребенка. -СПб. : Речь; М.:Сфера, 2009.-88с.

6. Потапчук A.A. Фитболы: использование в практике лечебной и адаптивной физической культуры // адаптивная физическая-культура №1 2002г.

7. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике// Библиотека тренера— Ма-Спорт, 2000. 72 с.

8. Тихомирова И.В. Фитнес для ленивых: фитбол дома. СПб.: Невский проспект, 2004.- 160 с.