

Мастер-класс по фитбол-аэробике для начинающих учителей

Провел учитель физкультуры МБОУ СОШ с.Аван В.И.Шипелкин

Тема: Базовые элементы фитбол-аэробики.

Цель: познакомить педагогов с основными элементами фитбол-аэробики и показать возможность использования фитболов на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.

Задачи:

- познакомить с историей возникновения фитбол-аэробики;
- рассказать о целях и задачах фитбол-аэробики, видах упражнений;
- разучить упражнения для различных групп мышц.

Ход занятия.

Фитбол – волшебный швейцарский мяч. Был создан в 1960 году в Европе. Впервые его начали использовать швейцарские врачи в качестве приспособления для физической реабилитации. Первые упражнения с использованием фитбола были составлены для лечения больных церебральным параличом. Но так как этот мяч безопасное и очень эффективное приспособление для физических тренировок, его стали использовать наряду с велотренажером и беговой дорожкой. Ведь это помогает разнообразить тренировку и сделать ее приятной, тем более что фитнес-мяч подходит как для молодых, так и для пожилых людей. Также этот мяч очень любят дети всех возрастов, фитбол с уверенностью можно назвать полезным и эффективным тренажером для всей семьи.

В начале 1996 года в Италии прошел Первый международный семинар по фитбол-тренировкам, в котором приняли участие 9 стран, в том числе и Россия. В эти годы в нашей стране стали активно развиваться фитбол-гимнастика и фитбол-аэробика. Базируясь на научных данных, полученных в результате развития фитбол-гимнастики, фитболы стали применяться на занятиях оздоровительными видами аэробики. Это послужило толчком к созданию нового направления – фитбол-аэробики, где к положительным свойствам фитбола добавился оздоровительный эффект аэробики. Проведенные исследования показывают, что с каждым годом фитбол-аэробика становится популярной и востребованной. В настоящее время многие дошкольные, общеобразовательные и медицинские учреждения стремятся внедрить упражнения на фитболах в практику оздоровительной работы.

Мяч для фитбола представляет собой гимнастический ортопедический мяч диаметром от 45 до 95 см в зависимости от роста. Если Ваш рост – около 165 см, то оптимальный размер диаметра фитбола – 65 см, если рост больше – 75 или 85 см. Мяч выдерживает статическую нагрузку до 300 кг, максимальный вес пользователя – 130 кг. Мяч следует выбирать так, чтобы при сидении сохранялась правильная осанка. Недопустим прогиб в спине или наклон туловища назад.

Упражнения на фитболе подходит всем, т.к. помогает разгрузить суставы и привести мышцы в тонус. Вы можете заниматься фитболом, чтобы сбросить вес,

подтянуть мышцы или просто улучшить самочувствие. Выбранные упражнения следует повторять не менее 2 раз в неделю по 1-2 подхода из 15 повторов. Между повторами следует отдыхать 1 – 2 мин.

Во время упражнений с фитболом дышите ровно и избегайте тех упражнений, которые причиняют вам боль и дискомфорт. В целях профилактики травматизма при выполнении упражнений нужно следовать правильной технике:

- Не включать запрещенные элементы: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время пружинных движений на нем;
- При выполнении подскоков на мяче нужно следить за осанкой;
- Не совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием, поворотом туловища;
- Выполняя упражнения, лежа на мяче (на спине или на животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию, и дыхание не задерживалось;
- Следить за правильным переходом из одного исходного положения в другое.

Комплекс упражнений с фитболом (фото автора).

Упражнение 1. Мышцы ног, укрепление внутренних мышц таза.



И.П.- согните ноги в коленях, положите подошвы ног на мяч. Упритесь ногами в мяч, приподнимите таз, скругляя спину до уровня лопаток. Затем медленно опускайте таз, по-прежнему округлив спину и укладывая ее на полу позвонок за позвонком.

Упражнение 2. Мышцы брюшного пресса.



И.П.- лежа на спине в упоре на предплечьях, фитбол зажат между стопами. 1-7 – напрягая мышцы пресса, поднять ноги с мячом на высоту 10-15 см и удерживать на весу – выдох;

8 – вернуться в и.п. - вдох

Упражнение 3. Мышцы брюшного пресса.



И.П. – сидя на фитболе, стопы поставить на пол, колени согнуть, руки за голову; переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч. 1-2 – напрягая мышцы брюшного пресса, ягодиц, поднять вверх таз и верхнюю часть туловища, выполнить скручивающее движение по диагонали, стараясь тянуться правой рукой к левому колену; 3-4 – вернуться в и.п.;

5-8 – то же в другую сторону.

Упражнение 4. Тренировка равновесия (укрепление мышц спины и стоп).



И.П. - сидя на мяче

Упражнение: двигайте мяч под вашими ягодицами в различных направлениях.

Варианты: 1 – играйте с партнером по тренировке, бросая мячик друг другу.

2 – поочередно слегка приподнимайте ноги и двигайте ими в воздухе.

Внимание: вся подошва и пятка одной ноги должна всегда находиться на полу.

Упражнение 5. Растяжка и укрепление мышц задней поверхности бедер, укрепление ягодиц, мышц пресса и тазового дна.



И.П. – одна пятка лежит на мяче, другая нога вытянута вверх к потолку. Упираясь пяткой в мяч, приподнимите таз вверх, скругляя спину до уровня лопаток. Затем опуститесь в и.п., когда вся поверхность спины лежит на полу.

Вариант: когда ваше тело поднято над полом, двигайте мяч вперед и назад при помощи пятки ноги.

Упражнение 6. Укрепление мышц ног и стоп, стабилизация корпуса, тренировка равновесия.



И.П. – положите руки на пол, ладони смотрят вниз. Ноги вытянуты, подошвы ног упираются в мяч. Поднимите таз, скругляя спину, поднимая её вверх до уровня лопаток, напрягите мышцы бедер и ягодиц.

Вариант: поднимайте поочередно ноги вверх.

Внимание: мяч должен оставаться неподвижным.

Упражнение 7. Укрепление мышц спины, пресса и ног, растяжка мышц рук.



И.П. – сидя на мяче. Затем скругляя спину, опускайтесь вниз, пока ваши лопатки не будут лежать на мяче. Одновременно ваши ноги будут двигаться вперед.

Вытяните ваши руки за головой и удерживайте это положение в течение короткого периода времени. Затем вернитесь в и.п.

Внимание: угол между бедром и голенью должен составлять 90 градусов.

Упражнение 8. Укрепление мышц спины.



И.П. – мяч находится под бедрами и животом. Вытяните правую руку вперед и слегка вверх (чтобы она составляла единую линию с туловищем). Ладонь повернута внутрь, большой палец смотрит вверх. Вытяните левую руку назад, ладонь смотрит вверх, большой палец также смотрит вверх.

Вариант: 1 – вытяните обе руки назад, ладони смотрят вверх, большие пальцы вверх;
2 – вытяните обе руки вперед, ладони смотрят внутрь.

Упражнение 9. Укрепление мышц спины, ног и ягодиц.



И.П. – лежа на фитболе грудью, животом и бедрами, ноги прямые на полу, опираться на стопы, руки за спину. Голову не опускать, смотреть в пол. 1-4 – напрягая мышцы пресса и подтягивая копчик вперед, медленно поднимать туловище вверх, не прогибаясь в поясничном отделе; голова. Туловище и ноги составляют одну прямую линию; 5-6 – задержаться в верхней точке; 7-8 – и.п.

Упражнение 10. Укрепление мышц плеч и ягодиц.



И.П. – мяч находится под бедрами и животом. Перекатитесь на мяче, пока ваши предплечья не окажутся на полу, локти расположены под плечевыми суставами, руки на ширине плеч. Вытяните ноги вверх (ноги держите вместе).

Вариант: выполняйте движение ногами, как будто вы плаваете кролем.

Упражнение 11. Развитие гибкости



И.П. – стоя на правом колене, левая нога в сторону, опираться бедрами и ребрами на мяч. 1-7 – на выдохе потянуться туловищем в сторону до положения лежа на боку, бедра развернуть вперед, плечи прижать к ушам, тянуться в сторону, смотреть на кисти рук; 8 – и.п. То же в другую сторону. При выполнении этого упражнения растягиваются мышцы спины, плеч, косые мышцы живота.

Упражнение 12. Развитие гибкости



И.П. – лежа на спине, левая нога согнута в колене и голенью лежит на фитболе, правая согнута, колено отведено вправо, стопа правой ноги лежит на левом колене. 1-7 – медленно притянуть колено правой ноги к мячу. Удерживать это положение; 8 – и.п.

Подведение итогов мастер-класса