

Фитбол – аэробика это:

- Гимнастика с большим мячом, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.



История возникновения фитбола - аэробики

50-х годах 20 века врач-физиотерапевт из Швейцарии Сюзан Кляйнфогельбах придумала поистине удивительный тренажер, появление которого сегодня сравнивают с изобретением колеса в контексте «Все гениальное — просто!». Речь идет о фитболе или, как его еще называют, швейцарском мяче. На самом деле, у данного инвентаря имеются и другие названия, которые мы будем использовать в дальнейшем. Несложно догадаться, что Сюзан применяла этот гимнастический мяч сугубо в медицинских целях — лечила больных с церебральным параличом.

Через 30 лет ее коллега из Америки Джоан Познер Мауэр внесла свою лепту в развитие фитбола, используя его для реабилитации пациентов с травмами позвоночника различной степени. Бытует мнение, что, возникающие при сидении на гимнастическом мяче, вибрации имеют сходство с верховой ездой по физическому воздействию на организм человека — они способны решить многие проблемы в работе внутренних органов и являются прекрасной профилактикой таких болезней как артрит, варикозное расширение вен и остеохондроз.



Полезные свойства фитбола

Мяч-фитбол по своим свойствам многофункционален. Поэтому он 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:

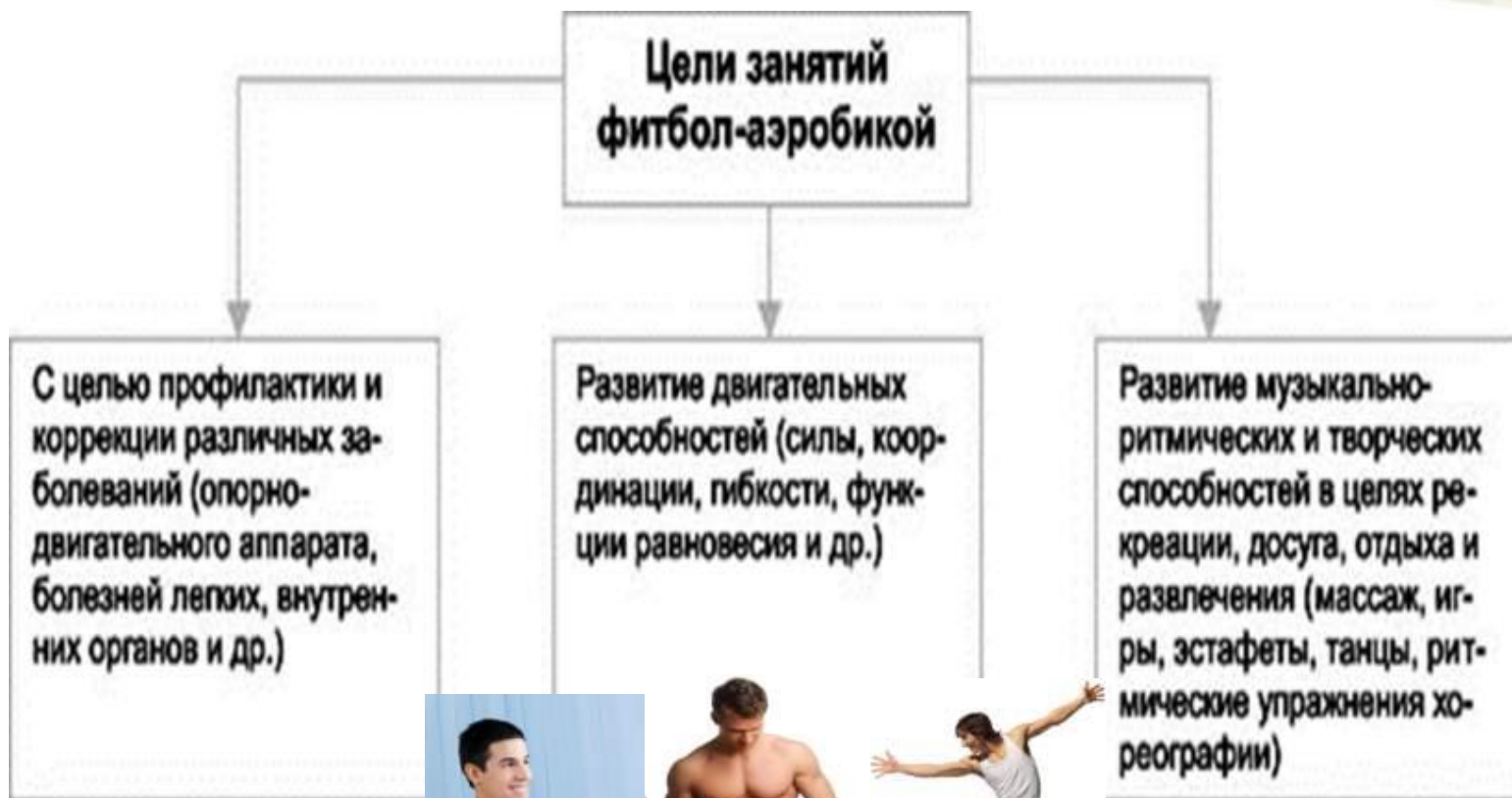
1. Для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата.
2. Для формирования осанки.
3. Для увеличения гибкости и подвижности в суставах.
4. Для развития ловкости и координации движений.
5. Для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).
6. Для укрепления мышц рук и плечевого пояса.
7. Для укрепления мышц брюшного пресса.
8. Для укрепления мышц спины и таза.
9. Для укрепления мышц ног и свода стопы.
10. Для развития танцевальности и музыкальности.



Цели занятий

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

Цели занятий фитболом - аэробикой



Средства фитбола - аэробики

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



Фитбол - аэробика

- Многообразии упражнений в данном оздоровительном виде аэробики не дает возможности разработать единую, универсальную классификацию, которая бы охватывала все виды упражнений без исключения.
- Современная направленность гимнастики, аэробики, а также анализ содержания научно-методической литературы, фитнес-конвенций, видеокассет, педагогических наблюдений на занятиях по фитбол-аэробике и собственный педагогический опыт (более 20 лет) в сфере оздоровительной аэробики позволили представить все упражнения фитбол-аэробики в ряде классификаций, которые характеризуются некоторой условностью, но тем не менее отвечают запросам практики.
- Научно-практическое значение классификаций физических упражнений определяется тем, какой именно признак положен в их основу. Если в основу классификации положен педагогический признак, то при этом классификация физических упражнений помогает ориентироваться в их многообразии и рационально использовать с целью физического воспитания.
- Все программы по фитбол-аэробике можно классифицировать по цели занятий. Основными средствами фитбол-аэробики являются физические упражнения, их можно классифицировать по педагогическому признаку.

Гимнастические упражнения



ОРУ без предмета (сидя на мяче)

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 в плечевых суставах
- Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса

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

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

4. Комплексные упражнения

(упражнения, включающие в работу наибольшее количество мышечных групп)

5. Упражнения на дыхание



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, а также 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 неё входят разновидности ходьбы, бега и прыжков, а также общеразвивающие упражнения (ОРУ), выполняемые с целью оздоровления и развития двигательных способностей.



- **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 иностранных источников, применяются 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. В фитбол-аэробике можно использовать следующие базовые шаги, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений на мяче:
 - 1) Kick - выброс ноги вперед.
 - 2) Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе.
 - 3) V-step.
 - 4) Knee-up - колено вверх.
 - 5) Lunge - выпад.
 - 6) March - марш (шаги на месте).
 - 7) •Step-touch - приставной шаг.



Фитбол - аэробика

- 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, таких как рок-н-ролл, диско, джаз, фолк, латиноамериканские и другие.
- 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 других видов спорта. Спортивная гимнастика представлена акробатическими упражнениями. Например, перекатами, стойками на лопатках с мячом, мостиком и так далее. Элементы художественной и атлетической гимнастики также вносят разнообразие в занятия фитбол-аэробикой.

Спасибо за внимание!

