

КЫРГЫЗСКО-РОССИЙСКИЙ СЛАВЯНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физического воспитания

УДК796.015.57(07)

К 17

Ю.В. Калинина

ФИТБОЛ-АЭРОБИКА

Методическое пособие

Рецензент

канд. пед. наук, доц. кафедры физвоспитания КРСУ,
мастер спорта СССР по дзюдо *О.В. Контев*

Рекомендовано к изданию кафедрой физвоспитания

Калинина Ю.В.

К 17 ФИТБОЛ-АЭРОБИКА: Методическое пособие. Бишкек: КРСУ,
2013. 28 с.

Представлен материал по истории возникновения фитбола, о его благотворном влиянии, на организм занимающихся, даны рекомендации по правильному подбору мяча для занятий. Приведены требования к проведению занятий по фитбол-аэробике.

Рекомендовано для широкого круга читателей.

Бишкек 2013

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. Что такое фитбол	5
2. Как правильно подобрать мяч	7
3. Почему фитбол – это модно и эффективно	8
4. Музыка и танец на занятиях по фитбол-аэробике	10
5. Влияние футбола на психоэмоциональное состояние занимающихся.....	12
6. Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на футболах	14
7. Структура и построение занятий по фитбол-аэробике.....	16
8. Классификация программ по фитбол-аэробике	19
ЛИТЕРАТУРА	26

ВВЕДЕНИЕ

Кто превосходно соединяет гимнастику с музыкой...того мы по всей справедливости можем называть человеком вполне гармоническим.

Платон

Сегодня привычное понятие «физкультура» заменил более броский термин – «фитнес». Аэробика – это одна из составляющих фитнеса. Теперь уже не услышишь: «Я занимаюсь физкультурой три раза в неделю», а вместо этого чаще всего: «Я занимаюсь аэробикой в клубе».

Аэробика сегодня – это культ здорового образа жизни. Известно около 50 видов аэробики, занятия которой можно проводить как в различных студиях и клубах, так и дома. Один из них фитбол-аэробика.

Фитбол-аэробика отличается эмоциональная насыщенность занятий, простота и вариативность применяемых средств, возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся, музыкальность, пластичность выполняемых упражнений. Перед тем как начать заниматься фитбол-аэробикой, необходимо оценить свои возможности (состояние здоровья, уровень физической подготовленности и др.). Лучших результатов можно добиться при систематических занятиях под руководством тренера, учитывающего интересы занимающихся и их возможности.

Фитбол-аэробика – это один из самых простых, но при этом эффективных видов тренировок. В одной группе могут заниматься люди с разным уровнем подготовки, а физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

Чтобы приучить себя к регулярности, попробуйте начинать с малого, ведь образ жизни, который складывался десятилетиями, сложно переключить в одночасье. Поэтому начните с двух-трех тренировок в неделю. И не надо двигаться вперед в спринтерском темпе, двигайтесь с удовольствием. Так вы дольше продержитесь.

Помните знаменитую картину Пикассо «Девочка на шаре»? Девочка очень хрупкая и изящная. Хотите быть похожей на нее? Займитесь фитболом. По крайней мере, хорошее настроение вам обеспечено!

1. ЧТО ТАКОЕ ФИТБОЛ

Все гениальное просто. Большой надувной мяч из плотного каучука перевернул с ног на голову представление о том, какими могут быть тренажеры.

Может быть, поэтому изобретение фитбола (fit – оздоровление, ball – мяч) сравнивают с изобретением простого колеса. Такие мячи имеются в разных странах различные названия resisrt-a-boll, bodyboll, swissball. Ночаще всего их называют фитболами (fitball).

Мы обязаны появлением этого чудо-тренажера швейцарскому врачу-физиотерапевту СюзанКляйнфогельбах, которая придумала его в 50-х годах прошлого столетия. Отсюда и второе название – швейцарский мяч. Поначалу его использовали исключительно в лечебных целях – для реабилитации больных с нарушениями в центральной нервной системе, то есть лечили больных церебральным параличом.

В 1963 году АквилينوКозани, владелец небольшого кукольного завода в итальянском городке Озоппо, изготовилгигантский мяч, который считалсязабавойтолько для детей, но в середине 70-х британский физиотерапевт Мэри Куинтон разработала первую тренировку с мячом для взрослых.

Свой вклад в развитие фитбола внесла и американка – врач-физиотерапевт Джоан Познер Мауэр, которая в 80-х годах использовала мяч для восстановления больных после травм позвоночника. Результаты тренировок с мячом удивили как больных, так и врачей. Оказалось, что у пациентов ускорились процессы регенерации в тканях, и улучшилась эластичность мышц и связок. А проведенные в этой области исследования показали, что при занятиях фитболом создается сильный мышечный корсет вокруг позвоночника, усиливаются кровообращение и обмен веществ в межпозвоночных дисках. Так фитбол стал настоящим лекарством от болей в суставах и позвоночнике.

В дальнейшем, вместе с группой последователей (Энн Спеллинг, Линда Келли, ЖаннетСано-пьерто) были разработаны оздоровительные программы для детей.

Положительные результаты врачей заинтересовали и специалистов в области оздоровительной физической культуры. Первую попытку использования гимнастического мяча в системе оздоровительных занятий предприняли в США Майк и Стефания Моррис в 1992 году. Проведенные учеными исследования позволили разработать программы и методику занятий, которые послужили стимулом для дальнейшего развития этого направления. В начале 1996 г. в Италии прошел первый Международный

семинар по футбол-тренировкам, в котором приняло участие 9 стран, в том числе и Россия.

В этом же году на 1-ой Международной Конференции по футбол-тренировкам с участием 13 стран Европы и Азии была принята международная программа «Fitball-International». Согласно этой программе, страны-участницы организуют совместные международные семинары, а также регулярно встречаются и обмениваются опытом и материалом.

В эти годы в России стали активно развиваться футбол-гимнастика и футбол-аэробика. В Санкт-Петербурге на базе Центра творческого развития открылись курсы подготовки специалистов по футбол-гимнастике, которые проводили Г.Г. Лукина и А.А. Потапчук. В 1997 г. начал свою работу учебно-оздоровительный центр «Фитбол» под руководством

Т.В. Левченковой в Москве. Базируясь на результатах, полученных в результате развития футбол-гимнастики, футболы стали применяться и на занятиях оздоровительными видами аэробики, что послужило стимулом к созданию нового направления – футбол-аэробики. Выполнение упражнений с мячом поточным способом в условиях длительной физической нагрузки средней интенсивности соответствовало условиям проведения аэробной тренировки, которая, по мнению Кеннета Купера, является одним из самых эффективных видов оздоровительной тренировки.

Популяризация занятий по футбол-аэробике в России началась с международных фитнес-конвенций, проводимых в Москве для сертификации инструкторов по фитнесу, где впервые был представлен новый вид занятий на футболах.

В 2000 году в РГПУ им. А.И. Герцена впервые были разработаны программы по футбол-аэробике для детей дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного возраста. В институте дополнительного образования РГПУ им. А.И. Герцена в течение 7 лет на курсах повышения квалификации и переподготовки кадров осуществляется подготовка специалистов по футбол-аэробике для дошкольных и школьных учреждений, фитнес-клубов и учреждений дополнительного образования.

С каждым годом программы подготовки специалистов по футбол-аэробике становятся все более популярными и востребованными. Это связано с тем, что все больше дошкольных, общеобразовательных и медицинских учреждений стремятся внедрить в практику оздоровительной работы упражнения на футболах.

Сегодня мяч одинаково верно служит и больным и здоровым. Применяется на самых разнообразных, тренировках: от йоги и пилатеса, до силовых и аэробных.

2. КАК ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ МЯЧ

Мячи изготавливают из высокопрочного и эластичного материала – ледрапластика и варьируются от 45 до 85 см в диаметре.

Как правило, они продаются в сдутом виде, но накачать его проблема: можно велосипедным насосом, «ножным» насосом или с помощью электрического компрессора (давление воздуха в пределах 0,1–0,5 атмосферы). И не надо бояться, что он лопнет, когда вы на него сядете. Футбол способен выдержать статическую нагрузку до 300 кг, максимальный вес пользователя – 130 кг. Футбол снабжен антиразрывной системой безопасности ABS, т.е. при случайном порезе футбол не взорвется, а будет медленно выпускать воздух. Но следует учитывать один нюанс: бывают дешевые мячи и подороже. Разница в том, что дешевые все-таки могут под вами взорваться, тогда как более дорогие по стоимости мячи, если вы их ненароком чем-то проколете, выпускают из себя воздух понемногу. Лучшими считаются футболы, изготовленные в Германии и Италии, вот они-то стоят несколько дороже.

При правильном хранении риск проколоть мяч, невелик. Хранить мяч следует вдали от легковоспламеняющихся веществ и таких источников тепла, как батареи, тепловые обогреватели, электрические лампы. И, конечно, следует избегать соприкосновений с колющими, режущими предметами или острыми поверхностями.

Размер подбирают в зависимости от роста или в зависимости от длины руки. Если выбирать мяч в зависимости от роста, то после того, как вы на него сели (согнув колени и поставив ступни на пол), бедра должны быть параллельны полу или на 2–5 см ниже горизонтали, проведенной через самую высокую точку бедер. Если ваш рост – около 150–165 см, то оптимальный диаметр футбола – 55–65 см, при росте 170–175 см, диаметр футбола – 75 см, если рост выше 175 см, рекомендуемый диаметр – 85 см.

Зависимость диаметра футбола от длины вашей руки следующая:

- длина руки – 46–55 см, диаметр футбола – 45 см;
- длина руки – 56–65 см, диаметр футбола – 55 см;
- длина руки – 66–80 см, диаметр футбола – 65 см;
- длина руки – 81–90 см, диаметр футбола – 75 см.

Правильно подобрать футбол очень важно, так как от этого зависит тот уровень нагрузки, который вы будете получать и сможете извлечь из тренировок максимальную пользу. В противном случае существует вероятность травм коленных суставов и перегрузки мышц бедер.

Сложность выполнения упражнений зависит от упругости мяча. Чем лучше он надут, тем сложнее заниматься, и наоборот. По этой причине новичкам рекомендуется использовать полусдутый «снаряд», причем, на тренировках рядом обязательно должен находиться тренер, чтобы, в случае необходимости, подстраховать.

3. ПОЧЕМУ ФИТБОЛ – ЭТО МОДНО И ЭФФЕКТИВНО

Фитбол – один из самых популярных направлений в фитнесе. Сегодня вы не найдете зала, где бы эти яркие мячи не бросались в глаза. Гимнастика на большом цветном шаре приобретает все большую популярность среди людей, заботящихся о своей фигуре и здоровье. Великолепно решая оздоровительные задачи, фитбол с успехом применяется для коррекции фигуры, формирует осанку и отлично поднимает настроение.

Фитбол – это направление фитнеса, которое практически не имеет противопоказаний, зато отличается огромным количеством плюсов.

В чем же секрет фитбола? Оказывается, по воздействию этот вид фитнеса схож с ипотерапией – лечением верховой ездой. Человеку, сидящему на лошади или на мяче необходимо постоянно удерживать равновесие, и в этот процесс вовлечено множество мышц. А колебания мяча стимулируют работу различных систем и внутренних органов: желудка, печени, коры надпочечников, почек, кишечника. Импульсы получает и головной мозг, в результате чего ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей.

Кроме того, фитбол улучшает способность к самоконтролю и самоанализу, поэтому упражнения на мячах зачастую выполняют на занятиях йогой и тайцзицуань.

Гимнастика фитбол включает в себя обычные упражнения, которые выполняются сидя или лежа на ортопедическом мяче. Фитбол очень полезен для позвоночника и поясницы, т.к. занятия помогают снять усталость. Кроме того, развиваются все группы мышц. Упражнения с фитболом развивают не только внешние, но и глубокие мышцы. Эти упражнения формируют ягодичные и бедра, помогают развить брюшной пресс. Эксперты фитнеса советуют качать пресс только на мяче.

Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия.

Прелесть фитбол-аэробики заключается еще и в том, что она проста, не требует никакой подготовки, и подходит людям с минимальным уровнем тренированности.

Особенность аэробики с фитболом в том, что в ней сильно снижена ударная нагрузка на нижние конечности, что позволяет заниматься фитбол-аэробикой даже пожилым людям, людям, имеющим варикозное расширение вен, поврежденные коленные и голеностопные суставы, избыточный вес. Фитбол очень полезен людям, страдающим артрозами, артритами и остеохондрозом, так как полностью снимает нагрузку с ног и суставов.

Кроме того, на мяче очень удобно делать растяжку и просто отдыхать и расслабляться: достаточно лечь на мяч спиной.

Упражнения на фитболе «убивают сразу двух зайцев»: позволяют обзавестись тонкой талией и сформировать великолепную осанку за счет сильных мышц спины.

Если говорить о тренинге на фитболе, то речь идет не только о красивой и стройной талии и прекрасной осанке, но и об оздоровительном эффекте от упражнений, выполняемых на фитболе, а именно:

- укрепляется сердечная мышца, улучшается работа по кровоснабжению всех органов тела, нормализуется кровяное давление;
- улучшается работа легких, увеличивается глубина дыхания;
- улучшается подвижность в суставах;
- снимается психоэмоциональное напряжение.

Плюсов от тренинга на фитболе огромное количество. Кроме всего вышеперечисленного, фитбол не имеет возрастных ограничений: полезен как детям, так и людям среднего и старшего возраста.

Использовать фитбол можно не только для тренировок. Даже просто сидя на нем, вы заставляете мышцы спины, живота и бедер эффективно работать.

Фитбол можно просто использовать вместо стула или кресла, работать на нем за компьютером, смотреть, сидя на нем, телевизор или читать и так далее.

Отдельно хочется сказать о том, что такое фитбол для беременных женщин. Этот чудо-тренажер активно используется в последние годы для гимнастики беременных, а также как незаменимый помощник будущей мамы при родах. Он помогает усилить приток крови к мышцам, растянуть их, расслабить позвоночник и суставы.

Это отличное средство для первой гимнастики малыша. Сегодня пункт «купить фитбол» стоит одним из первых в списке необходимых вещей для новорожденного. Занятия на фитболе способствуют усовершенствованию вестибулярного аппарата ребенка, снятию тонуса мышц у грудничка, облегчению состояния малыша после некоторых родовых травм.

В Скандинавских странах, известных своей изобретательностью, детские учреждения оборудованы мячами вместо стульев. Ведь «криво» сидеть на мяче просто невозможно, так как теряется равновесие, тем самым формируется правильная осанка. Да и занятия на мячах приводят детей в полный восторг.

Нам не устают повторять, что движение – это жизнь. Этот «веселый» разноцветный надувной тренажер поможет вам вернуть утерянную подвижность, оживит ваши мышцы и подарит полноценную жизнь.

Это и понятно, ведь на вопрос: «Что же хорошего в фитболе?» многие отвечают всего лишь тремя словами: «Легко, весело, эффективно».

4. МУЗЫКА И ТАНЕЦ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИТБОЛ-АЭРОБИКЕ

Многие авторы, изучавшие применение музыки в занятиях физической культурой (А.Г. Брыкин, 1971; В.А. Кручинин, 1974; Ю.Г. Коджаспиров, 1986; Т.Т. Роттерс, 1989 и др.) отмечают, что музыкальное сопровождение способствует повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывает у занимающихся чувство и понимание ритма, такта, мелодии, красоты и выразительности движений, музыкального вкуса. Красивая, с выразительной мелодией музыка организует, дисциплинирует группу, обладает большим эмоциональным воздействием.

Э.А. Куду и Л.О. Яансон (1978) утверждают, что музыка помогает добиваться заданного характера движений, темпа, амплитуды, нужного напряжения мышц и ускоряет процессы овладения техникой движения. Б. Блюменштейн (1982), анализируя труды авторов, которые исследовали применение музыки в спорте, отмечает, что она помогает бороться с влиянием однообразия, способствует преодолению нарастающего утомления. Воздействие музыки на организм занимающихся зависит от характера музыкального произведения и воспринимается через темп, ритм, динамические оттенки, акценты, тембр. Следует отметить специфику воздействия на человека такого важнейшего средства музыкальной выразительности, как **ритм**. Одним из самых сильных возбудителей эмоций человека является музыка с четким ритмом и выраженными акцентами. Под ее влиянием активизируются физиологические и психические процессы в организме человека. Ритм пробуждает чувство удовлетворения, поэтому он не только облегчает работу, но и доставляет эстетическое наслаждение (Ю.Г. Коджаспиров 1986, 1987).

Важное значение имеют **темповые характеристики** музыкального произведения. Помимо согласования музыки с движением (чем быстрее

тем, тем большее количество движений должно под нее выполняться, тем интенсивнее физическая нагрузка), следует учитывать активизирующее воздействие быстрой музыки на психику занимающихся и протекание обменных процессов. Музыка в спокойном темпе (60–80 уд/мин.) влияет успокаивающе, снижает эмоциональное напряжение. Динамические оттенки имеют свое специфическое влияние и тоже должны учитываться при составлении упражнений фитбол-аэробики. Поскольку движение отражает особенности музыки, то усиление звучания (*crescendo*) следует соотносить с ускорением движения, а затихание (*diminuendo*) – с замедлением движения.

Важным компонентом воздействия на человека является тембр музыки. Звучание различных инструментов за счет тембра своего звучания по-разному воздействует на психические и физические процессы в организме человека. Каждый музыкальный инструмент имеет свой неповторимый тембр звучания, свою частоту диапазона (Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова, 2005).

Звучание высокочастотных инструментов (флейта, скрипка, челеста и другие) в медленном и среднем темпах оказывает позитивное влияние на головной мозг человека (снижает перевозбуждение коры головного мозга), его нервную и дыхательную системы.

Ритмичное звучание инструментов, имеющих более низкий тембр звучания (средний регистр) в темпе от 120 до 180 ударов в минуту содействует активизации физических сил организма и активному снятию нервного напряжения и накопившейся агрессии.

В специфике занятий по фитбол-аэробике большое значение имеет грамотный подбор музыкального сопровождения в зависимости от задач частей занятия: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительной части занятий фитбол-аэробикой следует применять музыкальное сопровождение для организации занимающихся, активизирующее внимание и способное настроить организм на ритм тренировочного процесса. Целенаправленно подбираемая музыка динамическими оттенками произвольно регулирует степень напряжения и расслабления работающих мышц, характер нарастания или ослабления мышечных усилий, плавность или порывистость выполняемых двигательных действий. Возникающая при этом гармония музыки и пластики тела в сочетании с механической вибрацией на мяче доставляет занимающимся эстетическое удовольствие, повышает интерес и удовлетворенность от выполнения физических упражнений.

В основной части занятий более логично подбирать музыкальный материал, прежде всего, соответствующий по своему темпу и характеру звучания выполняемым упражнениям. Темп увеличивается в зави-

симости от режима работы: от 130–140 акцентов в минуту (аэробный) до 150–160 акцентов в минуту (анаэробный). В основной части занятия музыка должна быть подобрана с четким ритмическим рисунком, с учетом того, что сильные доли ассоциируются у занимающихся с нарастанием мышечного усилия и выдохом, а слабые – с ослаблением мышечного усилия и вдохом.

В заключительной части занятия (заминке) применяются музыкальные произведения, способствующие отдыху, снятию утомления и восстановления сил. Темп должен быть от 60 до 100 акцентов в минуту, звучание – негромкое, в пределах 60–70 Дб.

Комплексное воздействие музыки и упражнений фитбол-аэробики на психоэмоциональное состояние человека и его организм многогранно и только при правильном использовании может проявиться положительное воздействие, которое отражается в улучшении двигательной реакции, развитии музыкальных способностей. В процессе тренировки активизируются волевые усилия, возникают сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству.

Большое влияние на оздоровление физического и психического состояния занимающихся, развитие их двигательных способностей и формирование эстетического вкуса, оказывает использование в занятиях фитбол-аэробикой различных танцевальных движений, что обусловлено большим эмоциональным воздействием танца. Как отмечала еще в 1959 году Л. Богаткова, сам танец имеет большую воспитательную ценность. Осваивая его, идет не только изучение движения, он создает художественный образ, а для этого нужно понять музыку и замысел автора, найти характер движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве. Танцующий человек испытывает неповторимое ощущение от свободы и легкости своих движений, от умения владеть своим телом. Его радуют точность и красота, с которыми он выполняет танцевальные упражнения.

5. ВЛИЯНИЕ ФИТБОЛА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

На психоэмоциональное состояние занимающихся фитбол-аэробикой большое влияние оказывает не только музыкальное сопровождение и танец, но также форма и цвет мячей.

Фитбол имеет форму шара. Шар является самой совершенной геометрической фигурой, не имеющей ни начала, ни конца. Крупнейший теоретик Фридрих Фребель сравнивал шар с символом движения, символом бесконечности.

Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Цветовая гамма мячей имеет большое значение. Цвету издавна приписывалось магическое значение, благотворное или отрицательное действие на человека, ведь для человека зрение является самым важным из всех видов чувств.

Энергия цвета и цветовые ощущения воздействуют на функции вегетативной нервной системы, эндокринных желез и другие жизненно важные органы и процессы в организме.

В педагогике и медицине уже давно используется направленное влияние цвета на организм – цветотерапия. По выбору человеком какого-либо цвета можно выявить его эмоциональное состояние. Оно может существенно меняться в зависимости от ситуации. Разные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. В том случае, если цветовые предпочтения у человека сохраняются в большинстве ситуаций, можно сделать выводы об индивидуальных особенностях его личности, более или менее постоянных чертах характера. Если же выбор часто меняется, то мы можем предположить, что человек характеризуется эмоциональной неустойчивостью, непостоянством настроения, существенной зависимостью его поведения от переживаний.

Педагогам необходимо владеть элементарной информацией о цветотерапии и использовать эти знания в учебно-образовательном процессе.

Теплые цвета (красный, оранжевый) повышают активность симпатического отдела вегетативной нервной системы, усиливают возбуждение центральной нервной системы (ЦНС). Это, в свою очередь, приводит к увеличению частоты сердечных сокращений (ЧСС), повышению артериального давления (АД), учащению дыхания.

Холодные цвета (синий, фиолетовый) повышают активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, в связи с чем снижаются ЧСС, АД, ухудшаются скоростно-силовые качества. Очевидно, что с помощью подбора цвета мяча можно направленно регулировать физиологическое и психоэмоциональное состояние занимающихся.

Люди, предпочитающие синий цвет, стремятся к согласию, доверию, пониманию, сочувствию.

Голубой цвет оказывает тормозящее действие при состоянии психического возбуждения.

Люди, выбирающие зеленый цвет, хотят самоутвердиться, повысить свое положение, приобрести уверенность, независимость, признание, превосходство. Зеленый цвет успокаивает, создает хорошее настроение, способствует проявлению выносливости.

Розовый цвет тонизирует при подавленном настроении.

Красный цвет способствует повышению жизненной энергии, выносливости, иммунитету, повышает физическую работоспособность. Выбор красного цвета говорит о стремлении людей к достижению успеха, проявлению инициативы, к деятельности, борьбе.

Оранжевый цвет положительно воздействует на работу почек, и создает чувство покоя и комфорта всего организма человека.

Желтый цвет – цвет радости, покоя, теплоты. Нейтрализует негативные действия, символизирует стремление к изменению, освобождению, расслаблению, ожиданию, надежду на удачу, оптимизм.

Серый – выражает желание скрыться, замаскироваться.

Фиолетовый – вызывает желание понравиться, обратить на себя внимание, произвести впечатление, получить одобрение (И.Л. Соломин, 2000). Хотя, в некоторых случаях, фиолетовый цвет оказывает угнетающее действие на психические и физиологические процессы, снижает настроение людей.

На занятиях с детьми гиперактивному ребенку можно предложить синий мяч, так как этот цвет будет действовать успокаивающе на его психику; красный – повысит активность и выносливость пассивных детей. Желтый – снимет возбуждение, напряжение, стимулирует деятельность мозга; зеленый – снимет усталость и раздражительность; белый – уменьшит раздражение и напряжение и т.д.

Яркий большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный психоэмоциональный настрой занимающихся, избавляют от стрессов и снимают нервное напряжение.

Можно констатировать, что занятия фитбол-аэробикой способствуют укреплению здоровья занимающихся, их физическому и умственному развитию, содействуют развитию двигательных способностей и профилактике различных заболеваний. Они также создают позитивный психологический и эмоциональный настрой, а на положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам, что способствует повышению интереса к занятиям физической культурой.

6. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ НА ФИТБОЛАХ

1. В целях профилактики травматизма заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии с дистанцией 1,5–2 м друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся.
3. На занятия следует надевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.
4. Для занятий фитбол-аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. На первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.
5. Сидя на мяче, осанка, должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развернуты, ноги согнуты, стопы параллельны и прижаты к полу. Носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голень в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90 градусов или чуть больше. Руки опущены вниз и придерживают мяч сбоку или сзади.
6. На занятиях фитбол-аэробикой занимающиеся должны быть обучены приемам самостраховки.
7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при выполнении упражнений.
8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
9. Выполняя упражнения, лежа на мяче (на спине или животе), надо контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию, а дыхание не задерживалось.
10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно следует осуществлять врачебный и педагогический контроль.
11. Обучение упражнениям фитбол-аэробики должно быть последовательным и постепенным от простого к сложному.
12. При выполнении упражнений фитбол-аэробики следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексах упражнений по фитболу должны отсутствовать запрещенные элементы, такие как круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивания корпуса и т.д.

7. СТРУКТУРА И ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТБОЛ-АЭРОБИКЕ

Все занятия по фитбол-аэробике составляются согласно педагогическим принципам. По своему содержанию они должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья и физического развития, а также решать в единстве задачи оздоровления, обучения и воспитания.

Занятия должны отвечать интересам занимающихся, быть динамичными, познавательными, включать инновационные технологии обучения и разнообразные средства оздоровительных методик и фитнес-технологий. Все эти требования являются основными для проведения современных занятий фитбол-аэробикой.

Занятия по фитбол аэробике делятся на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Продолжительность частей занятия может быть следующей: подготовительная часть может составлять 15–20%, основная – 75–80%, а заключительная – 5–10% от общего времени занятия. Распределение времени частей занятия зависит, прежде всего, от основных задач, а также специфики выбранных упражнений, типа занятия, особенностей занимающихся и других факторов. При построении занятия по фитбол-аэробике наиболее важным считается определение цели, которая реализуется путем постановки конкретных задач. От постановки цели и задач зависит выбор средств для данного занятия.

При выборе упражнений необходимо определить последовательность выполнения, количество и соразмерность их в частях занятия, чтобы наилучшим образом решать общие и частные задачи. Все упражнения в частях занятия располагаются согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

В подготовительной части, для подготовки опорно-двигательного аппарата к работе в основной части, разные части тела включаются в работу последовательно, а их интенсивное выполнение чередуется с паузами отдыха или другими упражнениями (на внимание, строевыми и др.).

В основной части занятия, например, упражнения силового характера и упражнения на выносливость сочетаются с упражнениями в расслаблении и растягивании, так как они должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся и содействовать решению основных задач занятий по фитбол-аэробике.

Подготовительная часть занятий по фитбол-аэробике

Задачи подготовительной части занятий:

- подготовка центральной нервной системы (ЦНС), вегетативных функций организма и сенсорных систем занимающихся к работе в основной части занятия;
- разогревание мышц, связок, суставов и подготовка их к выполнению предстоящих упражнений;
- подготовка двигательного аппарата к действиям, требующим больших амплитуд движений, мышечных напряжений, быстроты, выносливости;
- создание благоприятного, положительного фона, обеспечивающего психологический и эмоциональный настрой на занятие, повышение восприимчивости к музыкальному сопровождению;
- организация занимающихся, сосредоточение внимания и установка на выполнение основных задач занятия.

Для решения поставленных задач подбираются средства, соответствующие постепенному повышению нагрузки, связанной с переходом на более высокий уровень функционирования организма, чтобы перестройка его протекала без перегрузки. При этом равномерно увеличивается частота сердечных сокращений, повышается температура тела, постепенно учащается дыхание, усиливается приток крови к мышцам, мышцы и связки становятся эластичнее, увеличивается подвижность суставов. В работу последовательно должны включаться вначале мелкие, а затем все более крупные группы мышц, темп выполнения движений, их амплитуда – постепенно повышаться, а длительность выполнения каждого упражнения – увеличиваться.

Средства подготовительной части занятия:

- общеразвивающие упражнения (сидя на мяче без предметов с предметами: ленточками, платочками, скакалками и т.д.);
- общеразвивающие упражнения с фитболом;
- упражнения на согласование движений с музыкой (ритмика);
- основы хореографии (позиции рук, ног и др.);
- танцевальные шаги;
- базовые шаги фитбол-аэробики.

Основная часть занятия по фитбол-аэробике

В основной части занятия решаются основные педагогические (образовательные, оздоровительные, воспитательные) задачи. Здесь про-

исходит обучение новым элементам, связкам, танцам, композициям, повторение и совершенствование пройденного материала, развитие двигательных способностей. На основную часть занятия приходится пик физической нагрузки.

Задачи основной части занятия:

- формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков, знаний о фитбол-аэробике и ее влиянии на организм занимающихся, о назначении изучаемых упражнений и технике их выполнения;
- обучение новым видам упражнений с фитболом (в руках, ногах) и сидя на нем, танцевальным упражнениям и т.д.;
- развитие двигательных способностей (силы, гибкости, ловкости, выносливости, координации движений, быстроты и др.);
- повышение функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем), физической подготовленности и работоспособности;
- достижение оптимального уровня частоты сердечных сокращений (ЧСС).

В основную часть занятий могут входить различные *средства-фитбол-аэробики*, но характерными для нее являются упражнения, сложные по координации и технике выполнения, дающие оптимальную физическую нагрузку и др.

Средства основной части занятия:

- базовые упражнения фитбол-аэробики (шаги, связки, композиции);
- упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости и др.;
- акробатические упражнения с фитболом;
- упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата.

Заключительная часть занятия по фитбол-аэробике

В этой части осуществляется завершение занятия, обеспечивается плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности занимающихся, происходит восстановление сил. Средства, входящие в заключительную часть занятия, разнообразны, доступны, просты, не требуют от занимающихся особого внимания и напряжения сил, выполняются в спокойном темпе.

Задачи заключительной части занятия:

- постепенное снижение физической, психологической и эмоциональной нагрузки;
- подведение итогов занятия, объяснение заданий для самостоятельной

работы.

В зависимости от основных задач занятия подбираются те или иные средства.

Средства заключительной части занятия:

- упражнения на расслабление, растягивание, дыхательные упражнения.

Музыкальное сопровождение к проведению этой части занятия подбирается соответственно характеру выполняемых упражнений. Это успокаивающие, лирические мелодии, характеризующиеся медленным темпом, тихим и умеренным звучанием. Можно использовать записи естественных звуков природы: шумалисты, пения птиц, шума моря и т.д.

8. КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОГРАММ ПО ФИТБОЛ-АЭРОБИКЕ

Фитбол-аэробика относится к оздоровительным видам аэробики с предметами.

Мяч по своим свойствам многофункционален и может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, утяжелитель или опора. Это дает возможность сочетать в занятиях фитбол-аэробикой упражнения аэробного характера (с мячом и на мяче) с упражнениями, направленными на развитие силы, гибкости и др., которые могут выполняться в различном танцевальном стиле под музыкальное сопровождение. 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.

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

Все программы по фитбол-аэробике можно классифицировать по цели занятий (рис. 1).

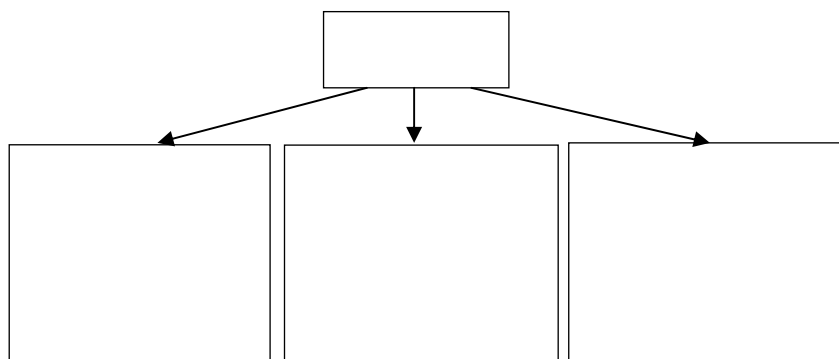


Рис. 1. Классификация программ по фитбол-аэробике по целевому признаку

В зависимости от поставленных целей и задач подбираются и соответствующие средства фитбол-аэробики, которые можно разделить на шесть групп.

К ним относятся: гимнастические упражнения, базовые упражнения аэробики, танцевальные упражнения, профилактико-корректирующие упражнения, подвижные и музыкальные игры, эстафеты и упражнения из других видов физической культуры (рис. 2).

В первую группу «Гимнастические упражнения» входят: строевые упражнения (построения, перестроения, повороты, различные виды фигурной маршировки и др.), разновидности ходьбы, бега и прыжков, которые можно выполнять на месте и в движении, с мячом в руках и ногах, а также сидя на нем. В эту группу входят общеразвивающие упражнения (ОРУ), которые можно выполнять, сидя или лежа на мяче, как без предметов, так и с дополнительными предметами (скакалки, гантели, палки, массажные мячи, и др.), а также с фитболом, как с предметом.

К упражнениям, выполняемым с фитболом в руках, могут относиться общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях (и.п.). Например: в стойках, приседах, седах, положениях лежа, упорах, висах и др., как с мячом в руках, так и в ногах; перекаты мяча, броски, ловля, удары, выполняемые индивидуально и в парах, а также базовые шаги аэробики.

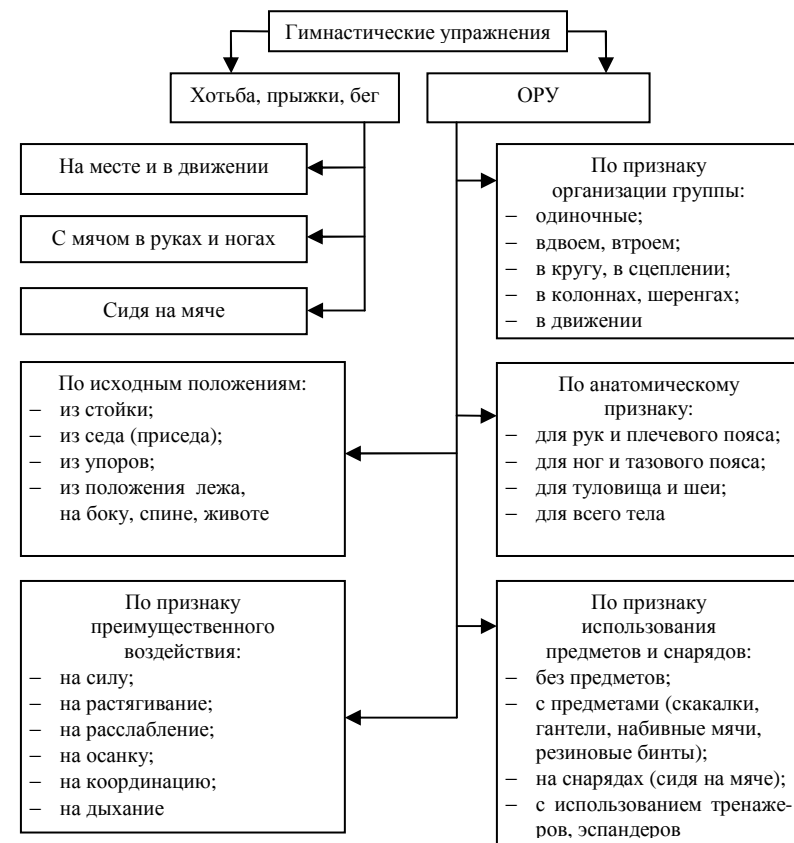


Рис. 2. Классификация гимнастических упражнений в фитбол-аэробике

Все общеразвивающие упражнения могут классифицироваться по различным признакам, например:

- по анатомическому признаку (в зависимости от работы тех или иных мышечных групп): упражнения для рук и плечевого пояса; для туловища и шеи; для ног и тазового пояса; комплексные упражнения (рис.3);
- по признаку преимущественного воздействия: на развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты движений); формирование правильной осанки; содействие развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем и др.;

- по признаку организации группы: индивидуальные упражнения; упражнения вдвоем; втроем; упражнения, выполняемые в кругу, в сцеплении, в колоннах и шеренгах; упражнения в движении;
- по признаку использования предметов и снарядов (упражнения с гимнастическими палками, эспандерами, массажными мячами и др.)
- по признаку исходных положений: упражнения, выполняемые из стоек, приседов; положений сидя и лежа, из упоров и др.



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

Вторую группу упражнений составляют «Основные (базовые) шаги аэробики», которые являются базовой основой всех направлений аэробики, из них составляются связки, блоки, композиции.

При проведении занятий различными видами аэробики специалисты по фитнесу используют определенные названия для каждого конкретного шага (термины). Поскольку, термины заимствованы из зарубежных источников, то их названия используются специалистами на английском языке.

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

- March– марш (на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали);
- Step-touch– приставной шаг (вправо, влево, вперед, назад, споворотами);
- Knee-up– подъем согнутой ноги вперед-вверх;
- Lunge –выпад (назад, в сторону);
- Kick–выброс ноги вперед, разгибая колено;
- Jack (jumpingjack) – прыжки ноги врозь – ноги вместе сидя на мяче;
- V-step–шаги вперед ноги врозь, шаги назад– ноги вместе.

Основные шаги аэробики можно модифицировать и получать сложные по координации связки движений, которые, соединяясь с танцевальными шагами, превращаются в интересные танцевальные композиции.

В третью группу входят «Танцевальные упражнения». К ним относятся: элементы ритмики (упражнения на согласование движений с музыкой), основы хореографии (позиции рук, ног и др.) и современных танцев (джаз, рок-н-ролл, диско, фолк, латиноамериканских танцев и др.), которые можно выполнять сидя на мяче, стоя у стенки с опорой спиной о мяч и с различными передвижениями.

Четвертую группу «Профилактико-корректирующих упражнений» составляют средства лечебной физической культуры и фитнес-гимнастики, направленные на профилактику и коррекцию опорно-двигательного аппарата, различных заболеваний внутренних органов, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма, органов зрения и др.

Все упражнения можно выполнять сидя на мяче, в положении лежа на полу и мяче (на спине, животе, боку), а также в других исходных положениях. Можно широко применять упражнения самомассажа и массажа, используя мяч как массажер, упражнения пальчиковой гимнастики, йоги, дыхательной гимнастики и др.

Пятую группу упражнений составляют «Подвижные, музыкальные игры и эстафеты». Она включает большое количество различных игр малой, средней, высокой интенсивности и эстафет, как с мячом, так и сидя на мяче («Музыкальные стулья», «Третий лишний», игры на внимание и др.). В эту группу входят различные творческие задания, импровизация, которые способствуют развитию творчества, инициативы, выдумки и самовыражения у детей дошкольного и школьного возраста.

В шестую группу входят «Упражнения из других видов физической культуры».

К ним относятся: элементы баскетбола, футбола (броски, ловля, ведение мяча, элементы жонглирования и др.), акробатики, художественной гимнастики, восточных оздоровительных видов гимнастики и др.

Чтобы показать все многообразие применения упражнений на фитболах, следует представить еще одну классификацию упражнений «по использованию фитбола» (рис. 4), включающую все вышеперечисленные средства.

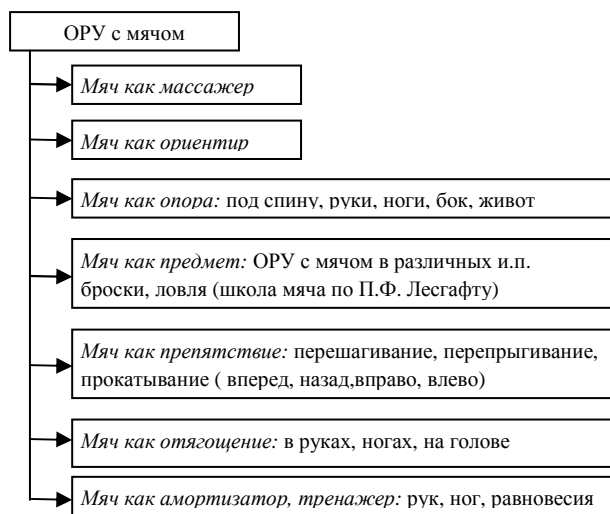


Рис. 4. Классификация ОРУ с использованием предмета

При использовании мяча как предмета можно выполнять различные общеразвивающие упражнения с фитболом в руках в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа и др.), а также броски, ловлю, удары об пол (ведение) и др.

Мяч как опора применяется в положении сидя на мяче, в различных исходных положениях лежа (мяч под спину, под живот, под бок), а также лежа на спине мяч под ногами и др.

Можно использовать мяч как ориентир при выполнении различных подвижных игр, эстафет (обежать вокруг мяча и др.), а также при выполнении различных упражнений (например: в седе ноги врозь при выполнении наклона вперед дотянуться руками до мяча и др.).

Как амортизатор и тренажер мяч предназначен для развития силовых способностей мышц рук, ног (зажимы мяча), а также для развития функции равновесия.

Мяч как тягощение (в руках, ногах) применяется в различных исходных положениях: стоя, лежа, сидя и др., для укрепления различных мышечных групп, формирования и коррекции фигуры.

Можно использовать мяч как препятствие для перешагивания, перепрыгивания и различных видов прокатывания через него (на живот вперед и назад, сидя вправо и влево).

Фитболы применяются и в качестве массажера как при выполнении упражнений индивидуально, так и в парах. Например: один занимающийся лежит на животе, другой с мячом в руках выполняет массажные движения, прокатывания, постукивания, вибрационные и круговые движения и др. по спине, ногам, рукам партнера.

Представленные классификации упражнений фитбол-аэробики помогают ориентироваться преподавателю в большом выборе упражнений. Этот материал дает исчерпывающую информацию о различных методах использования фитбола и многообразии средств современного оздоровительного вида занятий – фитбол-аэробики.

Овладение упражнениями фитбол-аэробики позволяет укрепить здоровье, способствует развитию двигательных способностей, повышает интерес к занятиям и уровень физической подготовленности занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Авдасева Н.В., Клемешова Н.В.* Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей V международной научной конференции, 21 апреля 2009 года. Харьков-Белгород-Красноярск, 2009. 3–5 с.
2. *ВиесЮ.* Фитнес для всех / Мн.: Книж. Дом, 2006. 104 с.
3. *Зябина Е.Ю., Муравов О.И.* Здоровье – в движении. Всесоюзный научно-исследовательский центр профилактической медицины. Министерство здравоохранения СССР, М.: 1991.
4. Книга учителя физической культуры / Под общ. ред. В.С. Каюрова; предисл. И.П. Савинкова. М., Физкультура и спорт, 1973. 73 с.
5. *Левченко Т.В., Сверчкова О.Ю.* Малыши на мячах. М.: Центр Фитбол, 2005. 130 с.
6. Меры безопасности на уроках физической культуры (Все для учителя физической культуры) / Сост. П.А. Киселев. Волгоград, Экстремум, 2004.
7. *Петров П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. 215 с.
8. *Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.* Фитбол-аэробика для детей: Танцы на мячах. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. 24 с.
9. *Сняжков А.Ф.* Самоконтроль физкультурника / Изд-во «Знание» М.: 1987.
10. Учебное пособие по аэробике на мячах (А-бол аэробика). М.: Федерация аэробики России, 2000. 32 с.

Юлия Вадимовна Калинина

ФИТБОЛ-АЭРОБИКА

Методическое пособие

Редактор *А.И. Дегтярева*

Компьютерная верстка – *Ю.Ф. Атаманов*

Подписано в печать 18.02.13. Формат 60x84^{1/16}
Офсетная печать. Объем 1,75 п.л.
Тираж 100 экз. Заказ 169.

Отпечатано в типографии КРСУ
720048, г. Бишкек, ул. Горького, 2

