

Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИТБОЛ-АЭРОБИКОЙ

Учебное пособие



**Санкт-Петербург
2011**

**Российский государственный педагогический
университет им. А. И. Герцена**

Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ЗАНЯТИЙ ФИТБОЛ-АЭРОБИКОЙ**

Учебное пособие

Часть I

**Санкт-Петербург
2011**

ББК 74, 021
Т 33

*Печатается по рекомендации кафедры гимнастики
и курсов повышения квалификации
и переподготовки кадров РГПУ им. А.И.Герцена*

Рецензенты:

Ж.Е. Фирилёва, почетный работник народного образования,
к.п.н., почетный доцент кафедры гимнастики РГПУ им. А.И.Герцена,
Н.В. Казакевич, к.п.н., доцент кафедры гимнастики РГПУ им.
А.И.Герцена.

Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.

Т 33 Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой:
Учебное пособие по фитбол-аэробике для специалистов физической
культуры дошкольных и школьных образовательных учреждений и
фитнес-центров. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2011.
с.114

ISBN 978-5-8064-1536-4

Учебное пособие состоит из двух частей и предназначено для слушателей курсов повышения квалификации и переподготовки кадров, педагогов дополнительного образования, специалистов по детскому фитнесу и ЛФК, учителей физической культуры, руководителей физического воспитания дошкольных учреждений, преподавателей и студентов высших физкультурных и спортивных учебных заведений.

В первой части пособия представлен большой теоретико- методический материал по фитбол-аэробике. Раскрыта история ее возникновения и дана характеристика и классификация средств, показано влияние на организм занимающихся, обоснована методика организации, обучения и проведения занятий на фитболах.

Во второй части учебного пособия раскрыто программно- методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой. Авторами разработана и обоснована уникальная оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах», в которую входят различные танцевальные комплексы упражнений определенной направленности. Упражнения данной программы способствуют повышению физической подготовленности занимающихся, целенаправленному развитию двигательных способностей, а также содействуют профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

ББК 74,021

ISBN 978-5-8064-1536-4

© Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина

© Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 2011

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	4
Глава 1. Теоретические основы занятий фитбол-аэробикой..	7
1.1. История возникновения и развития фитбол-аэробики	7
1.2. Оздоровительное воздействие занятий с использованием фитболов на организм занимающихся.....	12
1.2.1. Влияние занятий на фитболах на физическое развитие и физическую подготовленность.....	13
1.2.2. Регулирование эмоционального состояния занимающихся средствами фитбол-аэробики.....	18
1.3. Классификация и характеристика упражнений фитбол-аэробики.....	24
1.4. Факторы, определяющие комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на физическое и эмоциональное состояние занимающихся.....	36
Контрольные вопросы.....	39
Глава 2. Методика проведения занятий по фитбол-аэробике	40
2.1. Требования к организации и проведению занятий... ..	40
2.2. Структура и построение занятий по фитбол-аэробике	43
2.3. Методика обучения упражнениям фитбол-аэробики ...	53
2.4. Музыкальное сопровождение занятий.....	59
2.5. Техника выполнения базовых шагов фитбол-аэробики и методы конструирования связок.....	68
Контрольные вопросы.....	76
Глава 3. Особенности методики проведения занятий с детьми дошкольного и школьного возраста	77
3.1. Учёт психофизиологических особенностей детей при проведении занятий фитбол-аэробикой.....	77
3.2. Основы методики проведения сюжетных занятий.....	87
3.3. Сюжетные занятия (планы-конспекты).....	90
3.4. Методики проведения подвижных игр (этапы)	100
3.5. Музыкально-подвижные игры.....	103
Контрольные вопросы.....	
Рекомендуемая учебно-методическая литература	106
Приложения:	
1. Положение соревнований по фитбол-аэробике.....	108
2. Тест по проверке знаний по фитбол-аэробике и ответы..	111

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста. В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, калланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое.

В тоже время, можно отметить большую популярность появляющихся современных детских фитнес-программ, таких как: «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-гимнастика» и др. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей, развития двигательных способностей и интереса к занятиям физической культурой.

Это связано с тем, что, несмотря на агитацию и пропаганду в СМИ здорового образа жизни и занятий физической культурой для здоровья подрастающего поколения, они еще не стали достаточно значимыми и жизненно необходимыми каждому человеку. Исследования ученых показывают, что состояние здоровья населения, а особенно – детей и подростков катастрофически ухудшается. С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и др. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

В связи с этим, все актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека и, прежде всего, подрастающего поколения.

Сегодня мы являемся свидетелями триумфа оздоровительных видов аэробики, которые являются базовой основой многих современных фитнес-программ. Популярность аэробики основана на её отличительных чертах: эффективности, доступности, эмоциональности и внешней привлекательности. Возможности применения направлений и видов аэробики широки, диапазон упражнений огромен. Под умелым руководством педагога они являются комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном, образовательном, так и в воспитательном направлениях развития личности человека.

К одному из таких видов относится фитбол-аэробика – новое, современное направление оздоровительной аэробики, с использованием больших гимнастических мячей – фитболов.

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья. По своему оздоровительному воздействию на организм занимающихся они уникальны и в основном благодаря, прежде всего, свойствам самого мяча. Эффективность занятий фитбол-аэробикой объясняется и тем, что они могут одновременно решать сразу несколько задач: содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия, развивать функцию равновесия и вестибулярный аппарат, учить согласованию движений с музыкой и др.

Внимание к этому направлению оздоровительной аэробики сопровождается повышенным интересом, высокой эмоциональностью проведения занятий как у детей, так и у взрослых.

Эмоциональность занятий фитбол-аэробикой связана, прежде всего, с самим предметом, ведь с древнейших времен мяч служил предметом игр и развлечений, а музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения делают этот вид воистину привлекательным.

В данном учебном пособии раскрыта характеристика фитбол-аэробики и определено ее влияние на организм занимающихся, показана структура построения и методика проведения занятий с детьми разного возраста. Впервые представлена классификация упражнений используемых в фитбол-аэробике.

Авторами предложена нестандартная методика проведения занятий по фитбол-аэробике, включающая более 60 образных, танцевальных комплексов упражнений различной направленности, даны особенности проведения сюжетных занятий и музыкально-подвижных игр для детей дошкольного и школьного возраста, представлена структура оздоровительно-развивающей программы по фитбол-аэробике «Танцы на мячах».

Эффективность программы подтверждена многочисленными педагогическими исследованиями и заключается, прежде всего, в ее оздоровительном воздействии на занимающихся: развитии их двигательных способностей, профилактике нарушений осанки и плоскостопия, повышении интереса к занятиям физическими упражнениями.

Авторы выражают благодарность рецензентам – кандидатам педагогических наук, доцентам кафедры гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена Фирилевой Ж.Е. и Казакевич Н.В. за труд по рецензированию, а также специалистам по фитбол-аэробике: Смирновой Ю.В., Плетневой А.В., Дмитриевой В., Даниловой А., Белокуровой Е. и др., принимавшим участие в педагогических исследованиях за сотрудничество и помощь по определению эффективности программы.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИТБОЛ-АЭРОБИКОЙ

В главе раскрыта характеристика фитбол-аэробики, одного из наиболее популярных инновационных видов оздоровительной аэробики. Раскрыто содержание и классификация ее средств, показана эффективность комплексного воздействия фитбол-аэробики на укрепление здоровья, физическое развитие и эмоциональное состояние занимающихся.

1.1. История возникновения и развития фитбол-аэробики

В настоящее время существует большое количество направлений оздоровительных видов аэробики. Все они объединены одной общей задачей – укрепление здоровья человека. Вместе с тем, каждое из этих направлений имеет свои специфические особенности.

Фитбол-аэробика - один из современных видов аэробики, появилась в России сравнительно недавно и представляет собой некий конгломерат ранее существующих видов оздоровительной гимнастики на мячах и аэробики.

«Фитбол» в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Такие мячи имеют различные названия Resist-a-boll, Body ball, Swiss-ball. В нашей стране их называют гимнастическими мячами, фитнес-мячами, но чаще фитболами (Fit ball).

Для того чтобы получить полное представление о фитбол-аэробике, как инновационном виде физкультурно-оздоровительной деятельности и направлении фитнеса, необходимо разобраться в истории ее возникновения и развития.

Появление фитбол-аэробики можно рассматривать в двух аспектах. Первый – это история развития непосредственно фитбол-гимнастики, второй – история развития аэробики. Два этих направления какое-то время существовали и развивались независимо друг от друга и лишь в 90 – годах, во время бурного развития фитнес-индустрии в России, способ-

ствовавшего возникновению инновационных видов оздоровительной физической культуры, произошло их объединение.

Историю развития фитбол-аэробики можно условно представить в четыре этапа: первый - использование фитболов с лечебной целью; второй - развитие фитбол-гимнастики; третий - появление фитбол-аэробики; четвертый - дальнейшее развитие этих направлений (табл. 1).

Впервые, в 1909 году, швейцарские врачи стали использовать мячи большого размера для лечения людей с заболеваниями позвоночника. Ими была проведена исследовательская работа по определению эффективности применения мяча с целью оздоровления и реабилитации. С тех пор мяч активно используется в занятиях лечебной физической культурой во многих клиниках мира.

Швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах в 1955г. впервые применила фитболы на занятиях с больными церебральным параличом. Позднее, в 1970 году, она выступила с докладом о разработанной методике на Международном Конгрессе по реабилитации в Амстердаме. Её работа «Гимнастика с мячами для функциональной кинетики» была опубликована в 1980 году и получила широкую известность.

Одной из её учениц и последовательниц стала американская врач-физиотерапевт Джоан Познер-Майер, которая с 1989 года до настоящего времени применяет мячи для восстановления больных после травм опорно-двигательного аппарата. В дальнейшем, вместе с группой своих последователей: Энн Спелдинг, Линда Келли, Жаннет Санопьерто и др. были разработаны оздоровительные программы для детей.

Положительные результаты врачей заинтересовали специалистов в области оздоровительной физической культуры, которые переняли их опыт и стали проводить занятия с различным контингентом занимающихся.

Так, в 1992 году в США Майк и Стефания Моррис предприняли первую попытку использования гимнастического мяча в системе оздоровительных занятий, как с детьми, так и со взрослыми.

Таблица 1

Этапы развития фитбол-аэробики

	Год	Страна	Событие
I этап «Применение фитболов в ле- чебных целях»	1900	Швейцария	Первые попытки применения врачами мячей большого размера с целью лечения заболеваний позвоночника
	1950-1990	Швейцария	Разработка методики лечения больных церебральным параличом
		США	Разработка методик по восстановлению больных после травм опорно-двигательного аппарата
		США	Создание оздоровительных программ для детей
II этап «Развитие фит- бол-гимнастики»	1992	США	Использования мяча в системе физкультурно-оздоровительных занятий для взрослых
	1996	Россия, Санкт-Петербург	Разработка методик по фитбол-гимнастике для работы с детьми дошкольного возраста. Подготовка специалистов по фитбол-гимнастике
	1995	Россия, Москва	Первый семинар по подготовке инструкторов по фитбол-аэробике (в рамках Международной фитнес-конвенции) на базе учебно-оздоровительного центра «Фитбол»
III этап «Появление фит- бол-аэробики»	1996	Италия	Первая Международная Конвенция по фитбол-тренировкам
	2000	Россия, Санкт-Петербург	Создание различных программ по фитбол-аэробике (танцевальных, коррекционно-реабилитационных, профилактических, силовых и др.) для детей дошкольного и школьного возраста, взрослых

На базе Центра творческого развития в Санкт-Петербурге в 1996 г. были открыты курсы подготовки специалистов по фитбол-гимнастике для работы с детьми дошкольного возраста, которые проводили Г.Г. Лукина и А.А. Потапчук. К тому времени уже особой популярностью пользовался новый вид физкультурно-оздоровительной занятий – аэробика.

Впервые термин «аэробика» был использован крупнейшим американским специалистом профилактической медицины Кеннетом Купером (1979, 1987). Еще в конце 60-х годов он определил, что именно аэробный характер выполнения упражнений имеет особую оздоровительную ценность для укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма. Идея К. Купера была подхвачена многими его учениками и в частности, Джесикой Соренсен, которая в конце 70-х годов внедрила ее в область танцевальной гимнастики. Так стали появляться «аэробические танцы», «аэробная гимнастика», «гимнастическая аэробика», а затем и «аэробика» - как вид оздоровительной гимнастики. Аэробика быстро завоевывала свою популярность в Америке и Европе.

Впервые стали проводиться международные семинары по различным направлениям аэробики, публиковаться научные работы по данной тематике.

Мировое турне по странам Европы, в середине 80-х годов, американской кинозвезды Джейн Фонда со своей оздоровительной программой по аэробике способствовало быстрому развитию этого направления.

Появление нестандартного спортивного оборудования послужило также возникновению новых самостоятельных видов оздоровительной аэробики.

Из большого многообразия её видов выделилось три направления: оздоровительное, спортивное и прикладное, каждое из которых, решало определенные задачи.

В начале 90-х годов, появившаяся проблема, связанная с резким ухудшением состояния здоровья населения России (ростом сердечно-сосудистых заболеваний, гиподинамией и др.), способствовала повышению интереса к новым формам оздоровительных занятий, пришедшим из-за рубежа.

Совместными усилиями различных международных ор-

ганизаций, учеными, медиками, специалистами по физической культуре и фитнесу разрабатываются новые оздоровительные программы занятий по разным направлениям аэробики, стретчингу, калланетики и др., большинство из которых появляется в фитнес-индустрии. Именно в ней, на основе различных подходов: эклектического, синергетического, традиционно-ориентированного, диверсификационного и синтетического появляются новые фитнес-технологии.

Так, на основе синтетического подхода, который сочетает в себе как традиционные (фитбол-гимнастика), так и нетрадиционные виды двигательной деятельности (аэробика) появился новый вид в фитнес-индустрии - фитбол-аэробика.

Можно сказать, что положительное влияние занятий фитбол-гимнастикой на организм занимающихся усилилось оздоровительным эффектом занятий аэробикой. Так, выполнение упражнений на фитболах поточным способом в условиях длительной физической нагрузки средней интенсивности будет соответствовать условиям проведения аэробных занятий, которые, по мнению Кеннета Купера являются одним из самых эффективных видов оздоровительной тренировки для укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

Впервые, в России, занятия фитбол-аэробикой были представлены, в середине 90-х годов, на Международной фитнес-конвенции в Москве.

Учеными и специалистами по физической культуре стали разрабатываться программы по фитбол-аэробике для различного контингента занимающихся, которые послужили стимулом для дальнейшего развития этого направления.

В 1996 г. в Италии прошел Первый Международный семинар по фитбол-аэробике, в котором приняло участие 9 стран, в том числе и Россия. В этом же году на 1-ой Международной Конференции по фитбол-аэробике с участием 13 стран Европы и Азии была принята международная программа «Fitball-International». Согласно этой программе страны-участницы организуют совместные международные семинары, регулярно обмениваются опытом и научно-методическими материалами.

Ведущий в Европе инструктор по фитбол-тренировкам Катя Зупан (Словения) впервые провела в 1997 году мастер-класс в Москве и семинар в 1998 году в Санкт-Петербурге, по окончании которого студенты получали дипломы международного инструктора Fitball-Training.

В Москве, под руководством Т. В. Левченковой, начал свою работу учебно-оздоровительный центр «Фитбол», где проводятся занятия, как для детей, так и для взрослых. В центре разрабатываются оздоровительные программы и начинается проводиться подготовка инструкторов по фитбол-аэробике.

В Санкт-Петербурге с 2000 года в Российском государственном педагогическом университете им. А.И. Герцена на кафедре гимнастики впервые для детей дошкольного, школьного возраста были разработаны программы с танцевальной и профилактико-корректирующей направленностью по фитбол-аэробике «Танцы на мячах», а в дальнейшем и для людей среднего и пожилого возраста.

Проведённый теоретический анализ показывает, что появление новых программ по фитбол-аэробике, доказывает их популярность и востребованность и требует подготовки специалистов по данному направлению оздоровительной аэробики. Это связано с тем, что всё больше дошкольных, общеобразовательных и медицинских учреждений стремятся внедрить в практику оздоровительной работы упражнения на фитболах.

1.2. Оздоровительное воздействие занятий с использованием фитболов на организм занимающихся

В России занятия с использованием фитболов в последние годы пользуются всё большей популярностью. Возрастает разнообразие способов их применения в оздоровительных занятиях.

Если изначально фитбол использовался как тренажер для реабилитации больных после травм опорно-двигательного аппарата, а затем появился во многих лечебно-оздоровительных программах, то сегодня он является осно-

вой нового направления оздоровительной аэробики и служит эффективным средством развития силы, гибкости, выносливости, координации движений и др. Большие возможности его применения в различных целях обусловлены оздоровительной направленностью и широким спектром воздействия на физическую подготовленность и физическое развитие занимающихся.

1.2.1. Влияние занятий на фитболах на физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся

Рассматривать влияние занятий фитбол-аэробикой на организм занимающихся необходимо с учетом двух составляющих, сочетание которых усиливает положительный эффект занятий. Во первых-это непосредственно свойства самого фитбола, а во вторых - специфические особенности аэробики как одного из видов физкультурно-оздоровительной деятельности.

По данным исследований авторов (Т.А. Евдокимовой, Е.Ю. Клубковой, М.Д. Дидур 2000; А.А. Потапчук и М.Д. Дидур, 2001; Г.Г. Лукиной, 2003; И.В. Тихомировой, 2004; В.В. Клоковой, 2004; Т.В. Левченковой, 2005 и др.), изучавших влияние занятий с использованием фитболов на организм занимающихся, выявлено, что они воздействуют не только на опорно-двигательный аппарат, внутренние органы, но и влияют на эмоциональное состояние занимающихся.

Эффективность воздействия на организм занимающихся, в значительной мере, обусловлена свойствами самого фитбола: его формой, размером, цветом и упругостью. Каждое из этих качеств оказывает свое влияние на их физическое и эмоциональное состояние, и в то же время, их сочетание усиливает оздоровительный лечебно-профилактический эффект от занятий.

Это подтверждается как опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров разных стран (Швейцарии, Италии, Германии, США), так и исследованиями, проведенными в нашей стране.

Оздоровительный эффект занятий на фитболах обу-

словлен целым рядом биомеханических факторов. Это, прежде всего, функционирование мышц и систем организма, обеспечивающих поддержание позы и сохранения равновесия при выполнении упражнений в седе на мяче, и низкочастотные колебательные движения, вызывающие формирование положительных адаптационных сдвигов во время выполнения упражнений.

Так, необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений сидя на мяче, способствует длительному поддержанию мышечного тонуса, особенно мышц спины, что в свою очередь оказывает влияние на опорно-двигательный аппарат как с профилактической, так и с лечебной целью. Это имеет большое значение для формирования правильной осанки и закрепления навыка правильной позы сидения (особенно для школьников), чему активно способствуют занятия на мячах.

Методически правильно построенная программа занятий и оптимальная нагрузка обеспечивают создание сильного мышечного корсета за счет включения в работу более глубоких мышечных групп.

Упражнения верхом на мяче способствуют разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, а также лечению остеохондроза, сколиоза, кифоза и др.

Следует подчеркнуть, что одной из главных особенностей фитбола является его вибрационное воздействие на организм занимающихся, возникающее при выполнении пружинных покачиваний, которое он оказывает практически на все органы и системы жизнедеятельности человека. Мягкие природные спектры вибрации, реализуемые на занятиях с применением фитболов, аккумулируют в себе практически все известные положительные лечебные и оздоравливающие эффекты низкочастотных механических вибраций, проявляющиеся на уровне всего организма и отдельных его систем.

Многочисленные исследования, проведенные в этой области, подтверждают эффективное решение данной проблемы. Так, на базе Центра реабилитации для детей с ДЦП и нарушением психики (г. Нерюнгри) была проведена исследовательская работа, которая заключалась в систематизированном использовании на практике упражнений, выполняемых на

мяче, с целью определить их влияние на лечение и реабилитацию детей с диагнозом «сколиоз». В начале и в конце эксперимента проводилось функциональное обследование подвижности позвоночника и состояния мышц туловища, что позволило оценить эффективность применяемого метода.

В течение года были обследованы 88 человек с диагнозом «сколиоз» различной степени. Большинство обследуемых – дети с приобретенным сколиозом первой и второй степени. По данным, полученным после эксперимента, из всего количества детей выписались с заметными улучшениями 69 человек. С незначительными улучшениями – 17 человек. И только 2 ребёнка были выписаны без улучшений по причине прогрессирования заболевания и необходимости оперативного лечения.

По итогам проведенной работы был сделан вывод, что систематизированное использование фитбола является одним из наиболее эффективных методов лечения и реабилитации детей с диагнозом «сколиоз».

Для оценки эффективности влияния упражнений фитбол-гимнастики на формирование осанки был проведен ряд исследований описанный Л.А. Скиндером (2006). В результате внедрения комплексов фитбол-гимнастики в образовательный процесс школы-интерната для детей со сколиозом, были сделаны следующие выводы. По истечении эксперимента у большинства детей обнаружено улучшение ряда показателей функционального состояния нервно-мышечного аппарата: динамической и силовой выносливости мышц брюшного пресса, статической силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, а также занятия с фитболом благотворно влияют на психоэмоциональное состояние занимающихся.

По итогам эксперимента выполненного Г. Г. Лукиной в Санкт-Петербурге (2003), заключавшегося в использовании фитболов в качестве опоры для выполнения упражнений на укрепления мышц спины, был сделан вывод, что у занимающихся, значительно улучшилось состояние осанки по показателям: «нарушение осанки во фронтальной плоскости» - 28,4%, «нарушение осанки в сагиттальной плоскости» - 19,8%. В то время как у детей контрольной группы улучше-

ние по этим показателям было незначительное: от 0,9% до 14,1% по разным показателям нарушений осанки.

Все вышеперечисленное показывает весьма разнообразные механизмы лечебного действия вибрации на организм занимающихся. Так, например, при сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник, включая область основания черепа, это способствует изменению динамики спинномозговой жидкости в позвоночнике.

Положительное влияние вибрационного воздействия на организм занимающихся было впервые описано еще Гиппократом. Его исследования были связаны с изучением влияния верховой езды на организм человека и профилактику различных заболеваний.

В XX веке это направление возрождается, получив название «райттерапия». Верховая езда – сложно-координационное движение, особенностью которого является то, что мышечная деятельность происходит в условиях подвижной опоры. Для сохранения равновесия необходимо совмещение центров тяжести всадника и лошади. Также как и при выполнении упражнений на фитболах, с целью сохранить устойчивое положение центр тяжести занимающегося должен совпадать с центром тяжести мяча. В связи с этим, упражнения, выполняемые в положении сидя на мяче, сходны по своему физиологическому воздействию с верховой ездой.

В специальной медицинской литературе, верховая езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, неврастении. Вместе с тем, известно, что механическая вибрация низкой частоты обладает обезболивающим действием, активизирует регенеративные процессы, поэтому мяч может применяться в процессе реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Его обезболивающий эффект используют и при родах, для расслабления мышц и снижения болевых ощущений, чтобы максимально облегчить родовые схватки.

Легкое покачивание на фитболе улучшает отток лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, нормализует перистальтику кишечника, стимулирует функцию коры надпочечников.

Вибрация, передающаяся на мокроту, разрывает ее связи и тем самым улучшает реологические свойства, что способствует более легкому откашливанию. Этот физиологический эффект оздоровления может использоваться у детей с заболеванием легких.

Известно, что почти каждый четвертый ребенок имеет разную длину нижних конечностей. Это приводит к перекосу таза и деформации позвоночника. Мяч за счёт своих упругих свойств неравномерно погружает седалищные бугры, тем самым выравнивает таз и корректирует сколиотические отклонения позвоночника в грудно-поясничном отделе без всяких дополнительных приспособлений.

Упражнения сидя на фитболе тренируют и мышцы тазового дна, функциональная несостоятельность которых часто выявляется при патологии мочевыводящей системы (энурезы, опущение почек и других внутренних органов).

Кроме лечебного эффекта, который оказывают мячи на организм занимающихся, укрепление опорно-двигательного аппарата, занятия с использованием фитболов способствуют развитию физических способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений и др.), что подтверждается данными исследований А.А. Потапчук (2001, 2005), Г.Г. Лукиной (2003), Е.Г.Сайкиной (2008, 2009), С.В. Кузьминой (2010, 2011).

Вместе с тем необходимо отметить, что упражнения, выполняемые на фитболах, способствуют формированию и коррекции фигуры, поэтому его часто используют в качестве опоры для силовой части комбинированных занятий по разным направлениям фитнеса.

Регулярные занятия фитбол-аэробикой могут благотворно влиять на все функциональные системы и внутренние органы занимающихся, улучшать показатели физических способностей и повышать уровень физического развития.

1.2.2. Регулирование эмоционального состояния занимающихся средствами фитбол-аэробики

Фитбол-аэробика, как и другие оздоровительные направления аэробики, имеет в своём арсенале такие важные средства воздействия на организм и психику занимающихся, как музыка и танец.

Многие авторы (А.Т. Брыкин, 1971; В.А. Кручинин, 1974; Ю.Г. Коджаспиров, 1986; Т.Т. Роттерс, 1989; Ю.В. Смирнова с соавторами, 2010, 2011 и др.), изучавшие применение музыки в занятиях физической культурой отмечают, что музыкальное сопровождение способствует повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывает у занимающихся чувство и понимание ритма, такта, мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса.

Красивая, с выразительной мелодией музыка организует, дисциплинирует группу, обладает большим эмоциональным воздействием. 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.

В первую очередь, следует отметить специфику воздействия на человека такого важнейшего средства музыкальной выразительности, как ритм. Музыка примитивных племён состоит практически только из ритма. Доказано, что ритмичные звуки воздействуют на глубинные структуры мозга, следовательно – действуют на психику слушателей.

Одним из самых сильных возбудителей эмоций человека является музыка с чётким ритмом (преимущественно-пунктирным) и выраженными акцентами. Под её влиянием активизируются физиологические и психические процессы в

организме человека: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, активизируется обмен веществ, ускоряется расщепление гликогена, повышается активность органов чувств.

Важнейшим источником воздействия музыки на работоспособность занимающихся является способность человека усваивать ритмы, предлагаемые ему извне, замедляя или ускоряя темп своей работы. Ритм пробуждает чувство удовлетворения, поэтому он не только облегчает работу, но и доставляет эстетическое наслаждение (Ю.Г. Коджаспиров, 1986, 1987; Ю.В.Смирнова с соавторами 2010).

Существенное значение имеют темповые характеристики музыкального произведения. Помимо согласования музыки с движением (чем быстрее темп, тем большее количество движений должно под неё выполняться, тем интенсивнее физическая нагрузка), следует учитывать активизирующее воздействие быстрой музыки на психику занимающихся и протекание обменных процессов. В то время как музыка в спокойном темпе (60-80 уд. мин.) влияет успокаивающе, снижает эмоциональное напряжение.

Динамические оттенки имеют своё специфическое влияние и тоже должны учитываться при составлении упражнений фитбол-аэробики. Поскольку движение отражает особенности музыки, то усиление звучания (*crescendo*) следует соотнести с усилением или ускорением движения, а затихание (*diminuendo*)-ослаблением или замедлением движения. Усилить движение можно, увеличив его амплитуду без изменения длительности.

Важным компонентом воздействия на человека является тембр музыки. Известно, что звучание различных инструментов за счёт тембра своего звучания по-разному воздействует на психические и физические процессы в организме человека. Ещё в древнем Китае была подробно разработана идея соответствия между звучанием определённых музыкальных инструментов и физическим и психологическим здоровьем человека. Это обусловлено тем, что 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, а в сочетании с плавными, специально подобранными упражнениями может способствовать коррекции биополя.

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.

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

Грамотное музыкальное обеспечение занятий призвано решать не только задачи эстетического, нравственного, умственного воспитания занимающихся, привития музыкального вкуса, но и в значительной степени содействовать решению задач физического и психического оздоровления детей, создавать благоприятный эмоциональный фон.

Подбор музыки, знание и понимание её воздействия на организм и психику, является необходимым компонентом профессиональных знаний специалиста по фитбол-аэробике.

В тоже время, большое влияние на оздоровление физического и психического состояния занимающихся, развитие их физических способностей и формирование эстетического вкуса оказывает использование в занятиях фитбол-аэробикой различных танцевальных движений, что обусловлено его большим эмоциональным воздействием.

Как отмечала еще в 1959 году Л. Богаткова, сам танец имеет большую воспитательную ценность. Осваивая его, идет не только разучивание движения, он создает художест-

венный 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. Все это само по себе служит источником эстетического удовлетворения (М.В. Васильева-Рождественская, 1987; Ж.Е. Фирилева, 1988; В.А. Солонинкина, А.Н. Ключникова, Н.Ю. Соболева, 1991; Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина, 2005-2010).

В то же время, на эмоциональное состояние занимающихся фитбол-аэробикой большое влияние оказывает не только музыкальное сопровождение и танец, но также форма, размер, цвет и запах мяча.

Фитбол имеет форму шара. Шар – самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца.

Крупнейший теоретик дошкольного обучения, организатор первых детских садов Фридрих Фребель утверждал, что первой игрушкой, подаренной ребенку, должен быть шар-мяч. Именно он является «идеальным средством для упражнений», так как наиболее удобен ребенку, при этом он сравнивал шар с символом движения, символом бесконечности.

Шарообразная форма мяча также дает возможность максимального соприкосновения ладони с поверхностью, что немаловажно в дошкольном возрасте для развития мелкой моторики рук.

Много положительных эмоций вызывает сладко- карамельный запах, которым обладают фитболы, не вызывая аллергических реакций, они позитивно воздействуют на органы обоняния детей.

Большое значение имеет цветовая гамма мячей. В педагогике и медицине уже давно используется направленное влияние цвета на организм (цветотерапия).

Так, по выбору ребенком какого-либо цвета можно определить его эмоциональное состояние. Оно может существенно меняться в зависимости от ситуации. Кроме того, можно выявить, остается ли постоянным выбор цвета мяча у ре-

бенка или меняется. 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.

Известно, что люди, предпочитающие синий цвет, стремятся к согласию, доверию, пониманию, сочувствию. Выбирающие зеленый – хотят самоутвердиться, повысить свое положение, приобрести уверенность, независимость, признание, превосходство. Выбор красного цвета говорит о стремлении людей к достижению успеха, проявлению инициативы, к наступлению, деятельности, борьбе, возбуждению.

В свою очередь, желтый цвет символизирует стремление к изменению, выходу, освобождению, расслаблению, ожиданию, надежду на удачу и случай, оптимизм, избегание проблем. Серый - выражает желание избежать участия, скрыться, замаскироваться. Фиолетовый - стремление к отождествлению, идентификации с кем-то, эстетические устремления, желание понравиться, обратить на себя внимание, произвести впечатление, получить одобрение.

Многие исследования свидетельствуют о том, что различные цвета по-разному воздействуют на эмоциональное и физиологическое состояние человека. Так, А.А. Потапчук, М.Д. Дидур (2001) указывают, что тёплые цвета (красный, оранжевый) оказывают эрготропное влияние, 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.

Вместе с тем, по данным авторов, холодные цвета (синий, фиолетовый) оказывают трофотропное влияние, то есть повышают активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, в связи с чем снижаются ЧСС, АД, ухудшаются скоростно-силовые качества. Жёлтый и зелёный цвет способствуют проявлению выносливости. Велика сиг-

нальная роль цвета в предупреждении травматизма. Тёплые цвета усиливают восприятие температуры окружающего воздуха, холодные цвета – уменьшают.

Авторы особо подчёркивают необходимость обратить внимание и на продолжительность воздействия определённых цветов, так как это в значительной мере определяет, каким будет цветовое воздействие – положительным или отрицательным.

Таким образом, очевидно, что с помощью подбора цвета мяча можно направленно регулировать физиологическое и эмоциональное состояние занимающихся.

Гиперактивному ребенку можно предложить синий мяч, так как этот цвет будет действовать успокаивающе на его психику; красный же наоборот - 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.

Упражнения на фитболах оказывают вибрационное воздействие в области низкочастотного спектра частот на эмоциональное состояние. Известно, что механическая вибрация, будучи одним из самых древних онтогенетических стимулов, оказывает как специфическое, так и неспецифическое воздействие, при этом оно может быть весьма различно. Так, непрерывная вибрация действует успокаивающе. Она выполняется с небольшой амплитудой движений в медленном темпе, не отрывая ягодиц от мяча. В свою очередь, прерывистая вибрация в быстром темпе обладает возбуждающим эффектом.

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

Таким образом, можно констатировать, что занятия фитбол-аэробикой способствуют укреплению здоровья занимающихся, их физическому развитию, содействуют развитию физических способностей и профилактике различных заболеваний. Они также создают позитивный психологический и эмоциональный настрой, а, как известно, на положительном

эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам.

1.3. Классификация и характеристика упражнений фитбол-аэробики

В связи с большим интересом к занятиям аэробикой в начале 90-х годов в России стали появляться и активно развиваться различные её направления: классическая, танцевальная, силовая и др. В дальнейшем с развитием фитнес-индустрии по всему миру и в частности в нашей стране, появляется различное дополнительное спортивное оборудование, которое способствует возникновению новых, самостоятельных видов аэробики, таких как степ-аэробика, фитбол-аэробика, слайд-аэробика, терра-аэробика и др.

Появление большого разнообразия видов и направлений аэробики потребовало их классификации. В классификации предложенной Е.С. Крючек (2001), показано место каждого из видов аэробики. Автор выделила три направления аэробики: оздоровительное, спортивное и прикладное. В оздоровительное направление входят различные программы: без предметов, с предметами и на специальном оборудовании, смешанные программы (рис.1). И если рассматривать место фитбол-аэробики, относительно данной классификации, то она будет относиться к оздоровительным видам аэробики с предметами и на специальном оборудовании.

В силу многофункциональности своих свойств фитбол может использоваться в разных вариантах: как опора, предмет, утяжелитель и др., что даёт возможность сочетать в занятиях упражнения аэробного характера (с мячом и на мяче) с упражнениями направленными на развитие силы, гибкости, координации движений и других физических способностей.

Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность: для укрепления различных групп мышц, для формирования и коррекции осанки, фигуры, про-

филактики плоскостопия, развития танцевальности, музыкально-ритмических способностей и др.

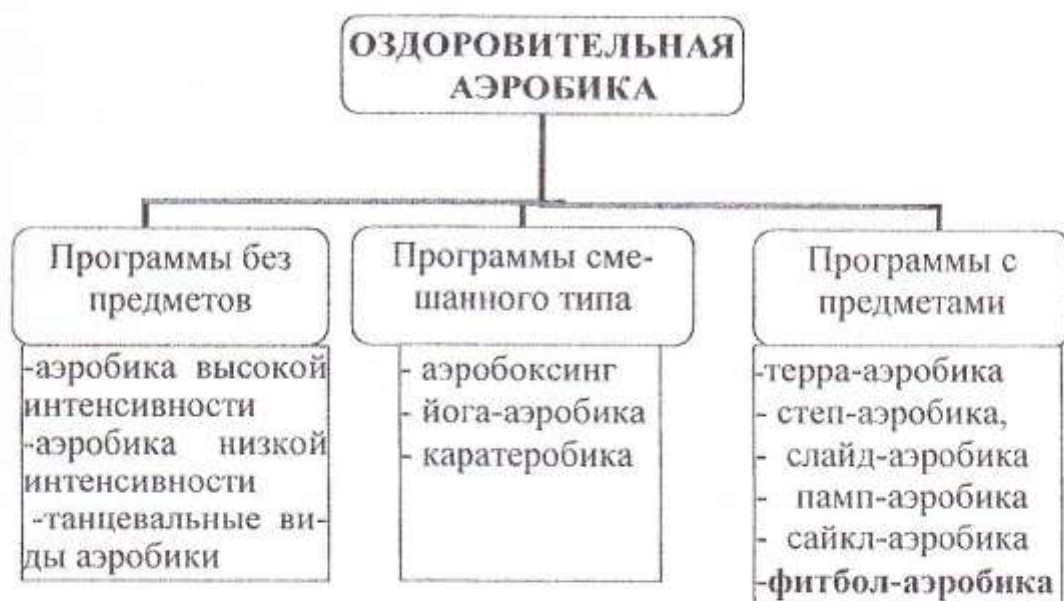


Рис.1 Классификация оздоровительных видов аэробики

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 определенной направленности.

Классификация (от лат. classis- разряд, класс и facio-делаю, раскладываю)- это система соподчинённых понятий (классов, объектов) в какой либо области знания или деятельности человека, используемая как средство установления связей между этими понятиями или классами объектов, а также для точной ориентации в них. Разработка оптимальной классификации необходима для фиксации определённого места объекта в системе, которое указывает на его свойства.

Классификация упражнений предусматривает логическое представление как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы и подгруппы согласно определённым признакам, так как в любой классификации предполагается, что каждое из физических упражнений оказывает определённое воздействие на человека, зависящее от особенностей его содержания, формы и условий его выполнения.

Если в основу классификации положен педагогический признак, то при этом классификация физических упражнений помогает ориентироваться в их многообразии и рационально использовать в целях физического воспитания.

Вместе с тем, всё многообразие упражнений фитбол-аэробики не даёт возможности разработать единую, универсальную классификацию, которая бы охватывала все виды упражнений без исключения.

Современная направленность оздоровительных видов аэробики, анализ содержания научно-методической литературы по данной теме позволили представить все упражнения фитбол-аэробики в ряде классификаций, базирующихся на разных классификационных признаках и характеризующихся некоторой условностью, но, тем не менее, показывающих их многообразие и возможности использования в оздоровительной практике. Все это позволит специалисту быстро и оперативно ориентироваться в упражнениях на фитболах и эффективно подбирать средства для решения поставленных задач, разрабатывать целесообразную последовательность их обучения в занятиях с различным контингентом занимающихся.

Все разнообразие программ по фитбол-аэробике можно классифицировать по *целевой направленности*, исходя из мотивации, уровня физического развития, здоровья и физической подготовленности занимающимся (рис.2).



Рис.2.Классификация упражнений на фитболах по целевой направленности

Учитывая, что разработанные программы по фитбол-аэробике, могут оказывать определённое воздействие на организм и психику занимающихся, их можно классифицировать по направленному функциональному воздействию на организм занимающихся (рис. 3).



Рис. 3. Классификация программ по направленному функциональному воздействию на организм занимающихся

Все упражнения используемые в программах по фитбол-аэробике можно также можно классифицировать по разным признакам. Например классификация по направленности используемых средств включает упражнения из разных видов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности: ритмичекой гимнастики, аэробики, основной гимнастики, атлетической гимнастики, хореографии и танца, восточно-оздоровительных видов гимнастики, игр, комплексные и др..

Чтобы показать все многообразие и многофункциональность применения упражнений на фитболах, следует представить классификацию упражнений – по критерию использования мяча, включающую все вышеперечисленные средства (рис.4).

Фитбол как опора применяется в положении сидя на мяче, в различных исходных положениях лёжа (мяч под спину, под живот, под бок), лёжа на полу ноги на мяче и др., для развития координации движений (ОРУ, танцевальные упражнения и др.), скоростно-силовых способностей (прыжки верхом на мяче), выносливости (аэробные шаги, связки, комбинации), силе, гибкости.



Рис.4. Классификация упражнений фитбол-аэробики по критерию использования мяча

Упражнения с использованием фитбола в качестве опоры содействуют более эффективному развитию силовых способностей различных мышечных групп. Это происходит благодаря неустойчивому исходному положению, для поддержания которого мобилизуются все мышечные группы и прежде всего глубокие.

Также создаются благоприятные возможности для выполнения многократных упражнений на укрепление мышц брюшного пресса в положении лежа спиной на мяче, так как это позволяет снизить нагрузку на мышцы спины и позвоночник, за счет их расслабления при максимальном соприкосновении спины с фитболом. В положении сидя на мяче за счет увеличивающейся амплитуды движений (например: выполнение наклонов в сторону, до касания рукой пола) происходит более эффективное развитие гибкости.

При использовании фитбола как *предмета* можно выполнять различные общеразвивающие упражнения. В том числе перекаты, броски, ловля, удары об пол, ведение мяча и др., что будет способствовать развитию ловкости и быстроты, координации движений, формированию умения определять пространственные, временные и силовые характеристики выполняемых двигательных действий.

Мяч как *отягощение* (в руках, ногах) применяется при выполнении упражнений из различных исходных положений:

стоя, лёжа, сидя и др., для развития силовых способностей, укрепления мышечных групп, сжигания подкожного жира и формирования фигуры. К тому же, применение силовых упражнений необходимо для создания анаболического фона в организме и получения оздоровительного эффекта на занятиях.

Применяя фитбол как *тренажёр*, в положении стоя, сидя (в руках, ногах), выполняются упражнения на преодоление сопротивления упругим свойствам мяча, что способствует развитию силовых способностей мышц рук, ног, а в положении сидя на мяче верхом, с захватом его согнутыми ногами (без опоры о пол) содействуем развитию функции равновесия.

Как *ориентир* мяч используется при выполнении различных музыкально-подвижных игр, эстафет (оббежать вокруг мяча и др.), а также при для упражнений на развитие гибкости (например: при выполнении наклона вперёд из седа ноги врозь или при выполнении наклона назад прогнувшись из стойки на коленях дотянуться руками до мяча).

В качестве *препятствия* фитбол используется для перешагивания, перепрыгивания через него, а также и различных видов прокатываний на нем (вправо, влево), через него (вперёд и назад).

Фитбол может применяться и в качестве *массажера*, для выполнения самомассажа (индивидуально), и массажа (в парах).

Массаж рекомендуется для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, происходящих в мышцах, для поступления в них большего количества кислорода, ускорения выхода продуктов обмена. Соответственно, фитбол может служить предметом, с помощью которого может осуществляться механическое воздействие на поверхность тела с целью создания лечебного или профилактического эффекта. Механическое воздействие, которое возникает при надавливании фитболом на мышцы занимающегося, помогает снять отечность, уменьшает содержание молочной кислоты, снижает болезненные ощущения, вызванные чрезмерным напряжением во время физических нагрузок.

Представленные выше классификации помогают ориентироваться педагогу в большом многообразии упражнений фитбол-аэробики и эффективно подбирать средства при составлении программ. Программы по фитбол-аэробике как и все современные фитнес-программы имеют общую цель - сохранения и укрепления физического, психического, социального здоровья и повышения уровня физической дееспособности занимающихся, а также ряд общих признаков и законо-

мерностей построения, отвечающих принципам фитнеса и оздоровительной тренировки. К основным признакам фитнес-программ относятся:

1. *Направленность на достижение целей фитнеса* (оздоровление, повышение уровня физического и психического развития, физической дееспособности, развитие физических способностей и т.д.);

2. *Инновационность* (приоритетное использование инновационных средств, методов, форм проведения занятий, современного инвентаря и оборудования);

3. *Интегративность и модификационность* (интеграция средств и технологий из разных видов физической культуры, как отечественной, так и зарубежных стран; их модификация);

4. *Вариативность* (разнообразие средств, методов, форм проведения занятий);

5. *Мобильность* (быстрая реакция: на спрос населения на те или иные виды двигательной активности; на появление нового инвентаря и оборудования; на изменение внешних условий);

6. *Адаптивность к контингенту занимающихся* (простота и доступность);

7. *Эстетическая целесообразность* (использование средств искусства: музыкальное сопровождение, элементы хореографии и танца; ориентация на воспитание «школы движений» и т.д.);

8. *Эмоциональная направленность* (повышение настроения, позитивный эмоциональный фон);

9. *Результативность* (удовлетворённость от занятий; прирост показателей физического развития и физической подготовленности).

Фитбол-аэробикой могут заниматься представители самых разных возрастных групп, следовательно, программы отличаются по своему содержанию, физической нагрузке в зависимости от контингента занимающихся. Существуют программы для детей дошкольного возраста, школьного, молодежи, людей среднего возраста, пожилых и для разновозрастных (смешанных) групп.

В программы по фитбол-аэробике для детей дошкольного и школьного возраста в зависимости от поставленных целей и задач подбираются различные средства, которые можно разделить на шесть групп (рис.5)

К ним относятся: гимнастические упражнения, базовые упражнения аэробики, танцевальные упражнения, профилактико-корректирующие упражнения, подвижные и музыкальные

игры, эстафеты и упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности.

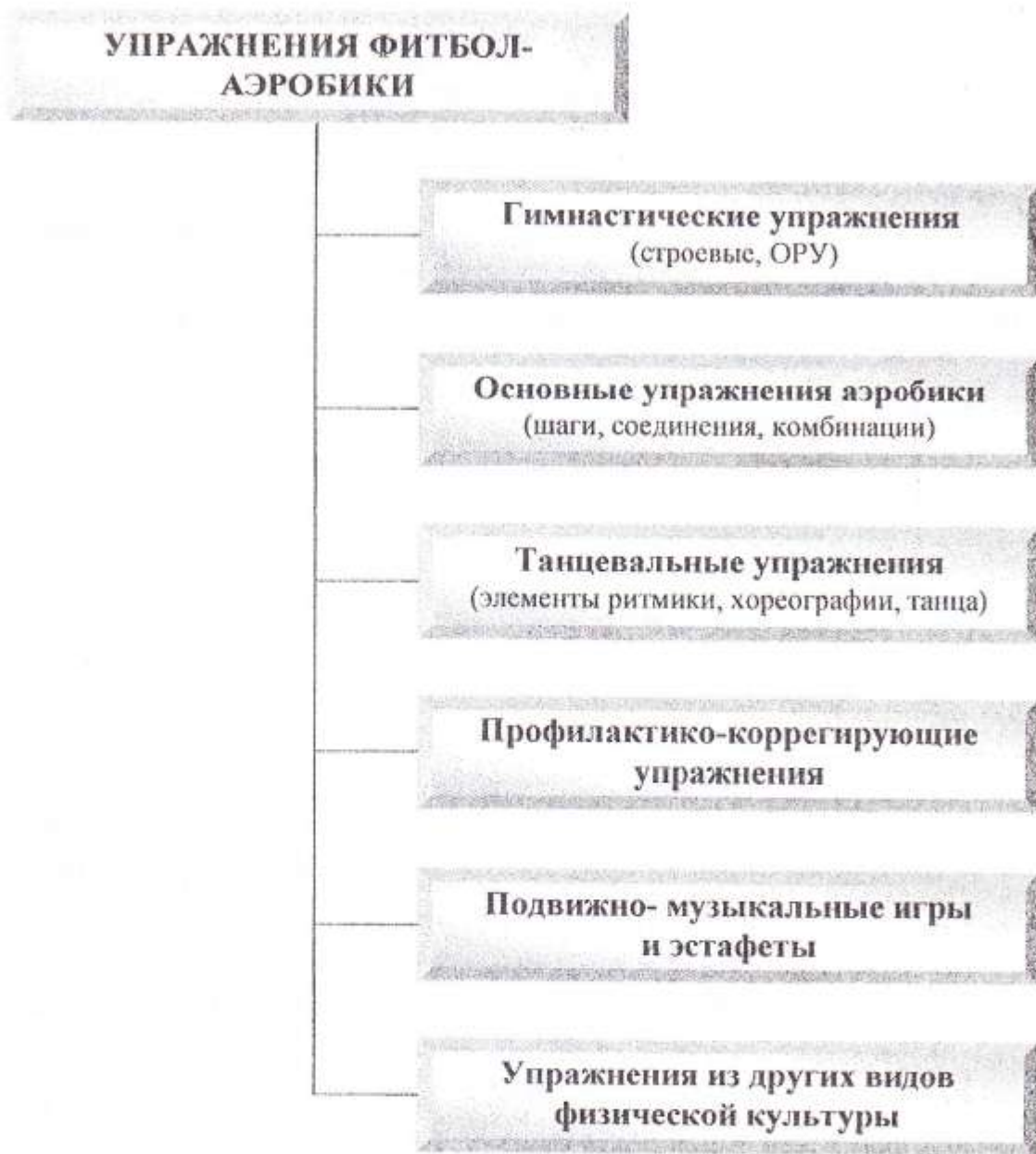


Рис. 5. Средства фитбол-аэробики, используемых на занятиях с детьми дошкольного и школьного возраста.

Первую группу представляют «Гимнастические упражнения», в которую входят: строевые упражнения (построения, перестроения, повороты, виды фигурной маршировки и др.), разновидности ходьбы, бега и прыжков, которые можно выполнять на месте и в движении с мячом в руках, ногах, а также сидя на нём. Вместе с тем, в эту группу входят общеразвивающие упражнения (ОРУ), которые можно выполнять сидя или лежа на мяче, как без предметов, так

и с дополнительными предметами, а также с футболом как с предметом (рис. 6).



Рис.6. Классификация гимнастических упражнений футбол-гимнастики

К упражнениям, выполняемым с футболом в руках, могут относиться: общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях (и.п.): 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.

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.7);

- 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, выпол-

няемые 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; висов и др.

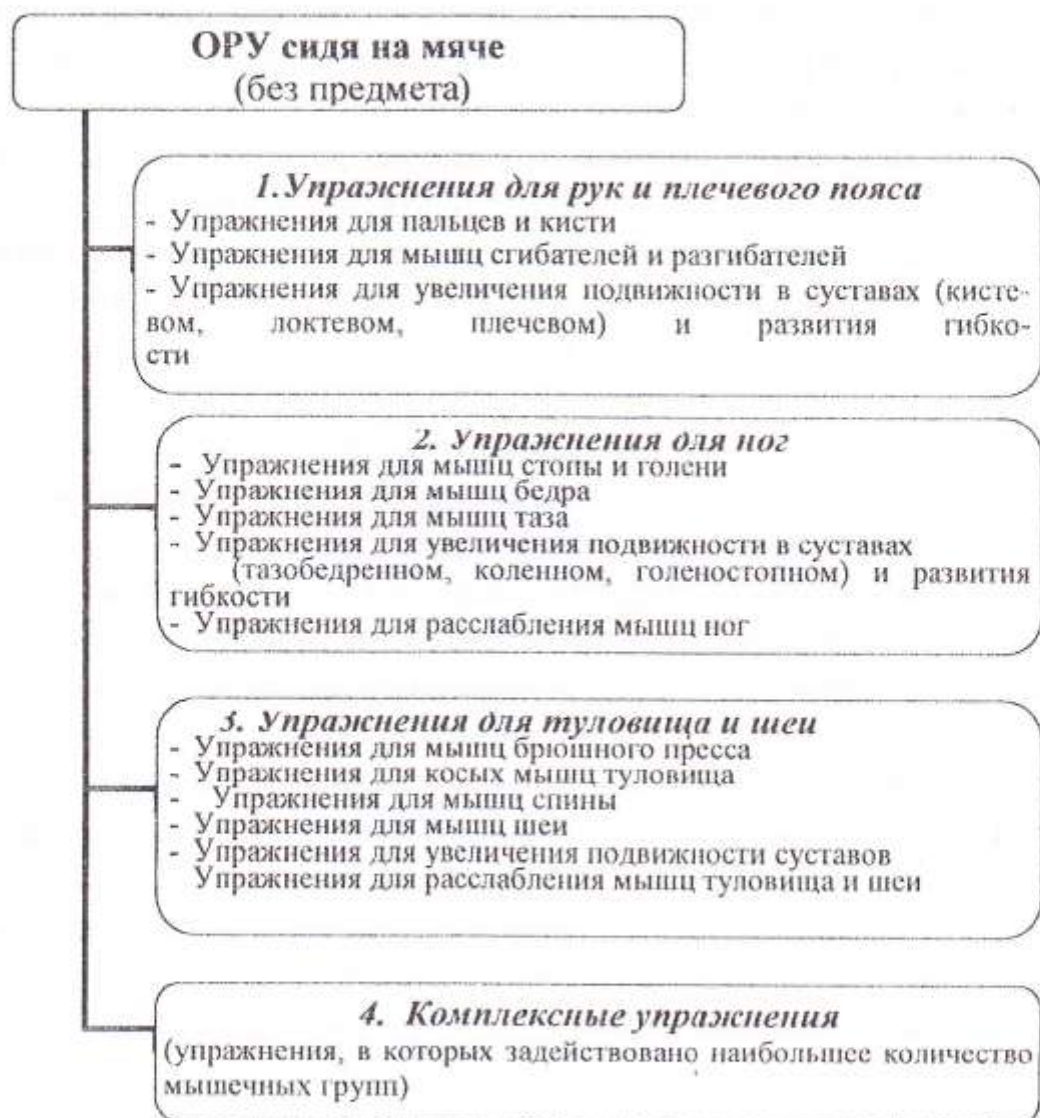


Рис. 7. Классификация ОРУ, сидя на мяче (без предметов) по анатомическому признаку.

Необходимость включения в программу по футбол-аэробике гимнастических упражнений обусловлена не только решением общих задач физического воспитания, таких как

укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию и физической подготовленности, обогащение занимающихся двигательным опытом, но и специфических: формирование правильной осанки, развитие двигательных и психических (внимание, физическая память и др.) способностей, воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств.

Каждая группа средств, входящая в раздел гимнастические упражнения, призвана решать определенные задачи. Так для воспитания дисциплинированности, четкой организации занятий, приобретения навыков коллективных действий в программу включены строевые упражнения.

С целью формирования «школы движений», подготовки занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями выполняются общеразвивающие упражнения, которые также имеют целенаправленное влияние на определенные группы мышц, системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) или избирательное воздействие на развитие физических способностей.

Группа «*Основные упражнения аэробики*», является базовой основой всех направлений аэробики.

В композициях по фитбол-аэробике для детей используются базовые шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче. Из них составляются связки, блоки, композиции, которые можно модифицировать, соединять с танцевальными шагами и в зависимости от этого получать сложные по координации движения.

Влияние аэробных упражнений на организм детей заключается в их оздоровительном воздействии на сердечно-сосудистую и дыхательную, нервную системы и развитие общей выносливости.

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

Танцевальные упражнения включены в программу для развития согласованности движений с музыкой; пластичности, грациозности и выразительности движений, танцевальности; умения ориентироваться во времени и пространстве; эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, самореализации свободы движений и согласованности действий.

Умение согласовывать движения с музыкой является необходимой основой для освоения учебного материала программы; элементы хореографии развивают пластичность, грациозность движений формируют правильную осанку; а овладение элементами народно-бытовых и современных танцев, несущих в себе национальную культуру, дают большой эмоциональный заряд. Танцевальные упражнения являются эффективным оздоровительным средством, воспитывают культуру движений и создают положительный эмоциональный фон на занятии.

Группу *«Профилактико-корректирующие упражнения»* составляют средства лечебной физической культуры и фитбол-гимнастики, направленные на профилактику и коррекцию опорно-двигательного аппарата, различных заболеваний внутренних органов, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма и др. Все упражнения можно выполнять сидя на мяче, в положении лёжа на полу и мяче (на спине, животе, боку), а также в других исходных положениях. Здесь можно широко применять упражнения самомассажа и массажа, используя мяч как массажёр, упражнения пальчиковой гимнастики, профилактики плоскостопия, дыхательной гимнастики и др.

Необходимость включения этой группы упражнений в систему занятий фитбол-аэробикой с детьми обусловлена, прежде всего, с различными нарушениями осанки, а как утверждает А.А. Потапчук (2009): «...осанка является «отражением физического состояния ребенка, характеризующим общий уровень его здоровья и развития».

Группа упражнений *«Подвижные, музыкальные игры и эстафеты»* 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 данную группу входят: упражнения креативной гимнастики, игры-путешествия, сюжетные занятия различные творческие задания для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения, творческих способностей и раскрепощенности.

Группу «*Упражнения из других видов физической культуры*» составляют: элементы баскетбола, (броски, ловля, ведение мяча, элементы жонглирования и др.), футбола, прикладных упражнений гимнастики (акробатика, равновесие), атлетической гимнастики, художественной гимнастики, восточных оздоровительных видов гимнастики и др.

Представленные классификации и характеристика упражнений фитбол-аэробики дают исчерпывающую информацию о различных методах использования фитбола и многообразии средств нового, современного оздоровительного вида занятий как для детей, так и взрослых. Овладение упражнениями фитбол-аэробики позволяет укреплять их здоровье, способствует развитию двигательных способностей, повышает интерес к занятиям физическими упражнениями и уровень физической подготовленности занимающихся.

1.4. Факторы, определяющие комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на физическое и эмоциональное состояние занимающихся

Физические упражнения оказывают многостороннее и глубокое воздействие на организм человека. При их выполнении в организме занимающихся совершенствуется целый ряд физиологических, психических, биохимических и др. процессов, которые вызывают соответствующие изменения как в физической, так и в вегетативной системе.

Любое движение оказывает как общее, так и специфическое воздействие, которое обуславливается особенностью физических упражнений: их направленностью, эмоциональностью, новизной, сложностью и др.

Специфичность комплексного воздействия упражнений фитбол-аэробики на организм занимающихся зависит от следующих факторов: свойств самого фитбола; многофункциональности его использования; целенаправленно подобранных средств и музыкального сопровождения (рис.8.).



Рис.8. Факторы, определяющие комплексное воздействие занятий фитбол-аэробикой на физическую подготовленность занимающихся

Благодаря указанным факторам на занятиях фитбол-аэробикой одновременно включаются в работу двигательный, слуховой, вестибулярный, тактильный, обонятельный и зрительный анализаторы, что способствует эффективному комплексному решению следующих задач:

- развитие физических способностей и повышение уровня физической подготовленности;
- профилактика и коррекция нарушений осанки, плоскостопия и др. заболеваний;
- развитие музыкально-ритмических, танцевальных и творческих способностей;
- улучшение эмоционального состояния занимающихся и повышение интереса к занятиям.

Одним из ведущих факторов, влияющих на организм занимающихся фитбол-аэробикой, являются **свойства фитбола** которые обладают широким спектром воздействия на занимающихся (рис.9).

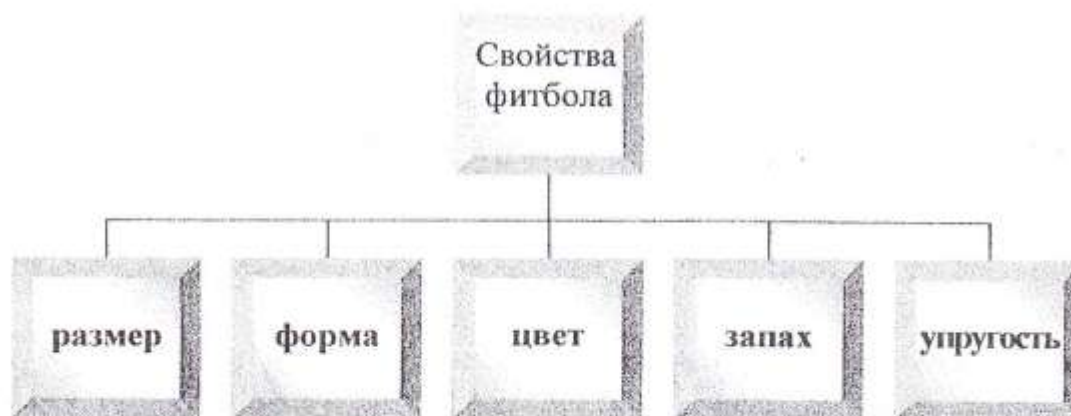


Рис.9. Свойства фитбола

Большой размер, круглая форма, яркая цветовая гамма, упругость и ванильно-конфетный запах фитбола имеют значительное влияние на эмоциональное состояние детей.

Благодаря разнообразному соприкосновению мяча с телом занимающегося создается возможность передачи оптимальной информации о предмете всем анализаторам занимающихся.

Упругость фитбола, создающая вибрационное воздействие, при выполнении упражнений сидя на мяче положительно влияет на опорно-двигательный аппарат, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы и другие внутренние органы и системы организма занимающихся.

Комплексное воздействие на организм занимающихся обуславливается **многофункциональностью использования** фитбола. Многообразие вариантов применения фитболов в занятии представлено выше в классификации на рис.4. Использование мяча как предмета, опоры, отягощения, тренажера, массажера, препятствия, ориентира способствует решению всех выше изложенных задач.

Еще одним дополнительным, но в то же время очень значимым фактором комплексного воздействия является музыкальное сопровождение, которое не только повышает эмоциональность занятия, но и при грамотном использовании средств музыки, может регулировать эмоциональное состояние занимающихся, их работоспособность и даже самочувствие, тем самым содействовать решению всех оздоровительных задач.

Физические упражнения, выполненные под музыкальное сопровождение способствуют повышению работоспособности, развитию координации и выразительности движений, эстетического и музыкального вкуса. Грамотное применение музыки на занятиях способствует преодолению нарастающего утомления, монотонии и помогает избегать однообразия в проведении занятий, а также может содействовать более эффективному процессу овладения техникой двигательных действий и повышению интереса к выполнению физических упражнений.

Обобщая представленные в главе данные можно констатировать, что фитбол-аэробика обладает комплексным воздействием на организм занимающихся, способствует, при щадящем режиме тренировки эффективному развитию всех физических качеств и повышает уровень их физической подготовленности. Дает возможности к регулированию эмоционального состояния занимающихся, развивает музыкально-ритмические способности, содействует формированию и коррекции осанки, содействует профилактике различных нарушений в состоянии здоровья и повышает интерес к занятиям.

Контрольные вопросы

1. Раскрыть исторические этапы развития фитбол-аэробики.
2. Определить понятие «фитбол-гимнастика» и показать его отличие от понятия «фитбол-аэробика».
3. Чем объясняется оздоровительный эффект занятий на фитболах?
4. Дать определение «классификации» и перечислить классификации программ фитбол-аэробики и ее средств по различным признакам.
5. В чем заключается комплексное воздействие занятий фитбол-аэробикой? Перечислить факторы.
6. Какое психоземotionalное воздействие оказывают на занимающихся занятия по фитбол-аэробике?
7. Какие задачи решаются на занятиях фитбол-аэробикой?
8. Дать характеристику средств, используемых на занятиях фитбол-аэробикой с детьми.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТБОЛ-АЭРОБИКЕ

В главе раскрываются методические аспекты проведения занятий по фитбол-аэробике, дана структура занятий, обоснованы этапы обучения упражнениям и раскрыта техника их выполнения и методы конструирования.

2.1. Требования к организации и проведению занятий

Организация занятий складывается из подготовки к ним специалиста-инструктора и занимающихся, инвентаря и оборудования; своевременного начала и окончания занятия.

Подготовка специалиста-инструктора предусматривает тщательное планирование занятий с учетом условий, в которых они будут проходить; составление плана-конспекта занятия; соответствующий внешний вид педагога, его настрой на занятие.

Подготовка занимающихся к занятию заключается в сообщении им темы, основных задач очередного занятия; в подготовке ими своего спортивного костюма в зависимости от условий, в которых будет проходить занятие. Спортивная форма занимающихся должна быть для них удобна, без кнопок, крючков, молний; спортивные брюки должны быть не широкие, длинные а обувь на нескользящей подошве.

Подготовка зала, инвентаря и оборудования состоит в том, что одним из обязательных условий проведения занятий по фитбол-аэробике является предварительная подготовка зала и прежде всего - наличие коврового покрытия и музыкальной аппаратуры; специалист-инструктор удобно располагает инвентарь в зале или заранее готовит его; проверяет наличие и исправность фитболов; правильно размещает занимающихся в зале, обеспечивая безопасность упражнений.

Он осуществляет подбор мяча для занимающихся (при положении сидя на мяче угол между голенью и бедром у занимающихся должен составлять чуть больше 90°). В начале обучения рекомендуется использовать менее упруго накачанный мяч (для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения упражнениям).

Распределение и сбор мелкого инвентаря (гимнастические палки, скакалки, обручи, гантели и др.), в особенности на занятиях с детьми могут осуществляться: а) самим педагогом; б) специально назначенным раздатчиком и сборщиком; в) самостоятельно каждым занимающимся; г) игровым и соревновательным. Эти способы используются в образовательных и воспитательных целях: первый способ — для образцовой демонстрации приемов раздачи и сбора предметов и обучения этим приемам занимающихся; второй — для развития быстроты и точности движений, распределения и переключения внимания, дисциплинированности, ответственности за качество исполнения поручения; третий — для воспитания чувства личной ответственности за свои действия; четвертый - для развития физических способностей, включения игровых моментов в занятие, повышения интереса к нему. Каждый из способов может выполняться по-разному: передвигаться к месту раздачи в колонне по одному и брать нужный предмет самостоятельно или из рук раздатчика, самостоятельно выходить из строя и брать нужный предмет или проводя эстафету и др.

Своевременность начала и окончания занятия в значительной мере определяет порядок, дисциплину, отношение занимающихся к занятию и его эффективность. Каково начало занятия, таковы его конец и эффективность.

Управление занимающимися складывается из умения пользоваться командами, распоряжениями, просьбой, личным примером для грамотной организации проведения занятий на фитболах.

При проведении занятий по фитбол-аэробике требуется хорошая организация, подразумевающая, прежде всего, четкие перестроения, строевые команды и передвижения занимающихся по залу во время занятий, переходы от одного вида деятельности к другой, раздачу и сбор инвентаря. В основном на занятии используется фронтальный метод органи-

зации, при котором занимающиеся все одновременно с педагогом или в дальнейшем самостоятельно под музыкальное сопровождение, выполняют комплексы упражнений или другие виды заданий. Однако в занятии по футбол-аэробике может с успехом применяться групповой, круговой и индивидуальный методы. Игровой и соревновательный методы применяются в основном с детским контингентом занимающихся, что придает процессу занятий привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон, способствует у них развитию мышления, воображения и творческих способностей.

Отличительной особенностью любых занятий по аэробике является поточный способ выполнения упражнений, характеризующийся непрерывным выполнением упражнений без остановки для показа и объяснения очередного движения.

Важное значение для хорошей организации занятий является умение педагога методически грамотно и четко подавать команды и использовать жесты.

Команда должна подаваться громко, отчетливо, чтобы все ее слышали и понимали смысл. Однако в зависимости от возраста занимающихся, их пола, дисциплины и отношения к занятию, эмоционального настроения она может (должна) подаваться с различными эмоционально-смысловыми оттенками и степенью громкости.

Надо избегать однотипной подачи команд, не злоупотреблять ими, стараясь умело сочетать их с распоряжениями, просьбами, различного рода сигналами, личным примером.

К способам управления занимающимися относятся также помощь, утешение, одобрение, поощрение, напоминание, совет, подбадривание, доверительное общение, убеждение, порицание. Во всех случаях нужен индивидуальный и личностный подход к занимающимся.

Место специалист-инструктор перед занимающимися выбирает с таким расчетом, чтобы он мог видеть их всех, наблюдать за действиями каждого из них, чтобы занимающиеся хорошо видели и слышали его и не мешали друг другу при выполнении упражнений.

Примерными критериями качества занятия могут быть следующие:

1. Умелый, творческий подход к подбору упражнений, методических приемов и к их планированию; успешность решения поставленных перед занятием задач.

2. Способность специалиста-инструктора давать систему знаний о вновь изучаемых упражнениях: о технике исполнения и требованиях, которые они предъявляют к занимающимся; о потенциальных возможностях упражнений для эффективного использования их при решении оздоровительных, образовательных, воспитательных задач, для развития способностей, необходимых в жизни и профессиональной деятельности занимающихся.

3. Соблюдение принципов физической культуры, оздоровительной тренировки и фитнеса.

4. Хорошо продуманная и практически осуществленная организация занятия, уверенное управление занимающимися, хорошая дисциплина, организованность, полноценное решение задач занятия.

Соблюдая все требования к проведению занятий по футбол-аэробике можно создать необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а так же способствовать укреплению здоровья занимающихся, развитию их физических способностей, профилактике различных заболеваний и повышению физической подготовленности и профессионального долголетия.

2.2. Структура и построение занятий по футбол-аэробике

Все занятия по футбол-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.

Структура занятий по футбол-аэробике соответствует современным требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по физической культуре для разного контингента занимающихся.

Они 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

Для того, чтобы правильно понять все вопросы, связанные с проведением занятий по фитбол-аэробике, следует подробно рассмотреть их структуру и построение.

В настоящее время за основу построения занятия принято деление его на три части: *подготовительную, основную и заключительную*. Наличие этих частей и расположение их только в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно-воспитательного процесса в двигательной деятельности.

Данное деление на части не означает, что занятие теряет свою целостность, наоборот, каждая часть логически предшествует последующей. Переходы от одной части занятия к другой плавные, незаметные, в тоже время каждая часть решает определенные частные задачи.

Продолжительность частей занятия может быть разная: 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, которое по своему содержанию должно быть построено методически грамотно, соответствовать определенному контингенту занимающихся, их возрасту, полу, физическому развитию и физической подготовленности.

При выборе упражнений необходимо *определить последовательность выполнения*, количество и соразмерен-

ность их в частях занятия, чтобы наилучшим образом решать общие и частные задачи.

Все упражнения в частях занятия располагаются согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Так, 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.

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.

Решающим фактором в построении занятия является определение взаимосвязанной *последовательности действий педагога и занимающихся*. При решении каждой педагогической задачи, применении каждого упражнения, определяются методы организации и методические приемы обучения, используемые в процессе проведения занятия.

Таким образом, в каждом занятии осуществляется *единство содержательного, методического и организационного компонентов*. Его нарушение приведет к снижению эффективности занятия и поставит под сомнение возможность решения поставленных педагогических задач.

Структура занятия и задачи его частей являются общими для разного контингента занимающихся. Однако содержание занятий для взрослых отличается от содержания занятий для детей. Далее рассматривая единые для всех задачи частей занятия, содержание к ним более подробно представлено для детей.

Подготовительная часть занятий по фитбол-аэробике

В соответствии с общепринятым положением теории и методики физического воспитания, в подготовительной части занятий по фитбол-аэробике решаются определенные задачи.

Задачи подготовительной части занятий:

- подготовка центральной нервной системы (ЦНС), вегетативных функций организма и сенсорных системы 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 так, 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.

К средствам подготовительной части занятия для детей относятся:

- строевые упражнения (построения, перестроения, фигурная маршировка, размыкания, повороты, ходьба, бег и др.);
- общеразвивающие упражнения (сидя на мяче без предметов и 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;
- ритмические танцы;
- базовые шаги фитбол-аэробики и их связки;
- музыкально-подвижные игры на внимание, малой и средней интенсивности, эстафеты.

Чтобы создать соответствующий настрой на всё занятие, подготовительную часть сопровождает ритмичная, улучшающая настроение музыка. В подготовительной части следует применять музыкальное сопровождение для организации занимающихся, активизирующее внимание и способное настроить организм на ритм тренировочного процесса. Целенаправленно подбираемая педагогом музыка своими динамическими оттенками непроизвольно 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 доставляет эстетическое удовольствие, повышает интерес и удовлетворённость от выполняемой физической работы.

Основная часть занятия по фитбол-аэробике

В основной части занятия решаются основные педагогические (образовательные, оздоровительные, воспитательные) задачи. Здесь происходит обучение новым упражнениям, связкам, танцам, композициям, повторение и совершенствование пройденного материала и 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, (строевым, общеразвивающим, танцевальным упражнениям и др.) с целью доведения их выполнения до уровня навыка;

- развитие двигательных способностей (силы, гибкости, ловкости, выносливости, координации движений, быстроты и др.) необходимых для физического развития;

- повышение функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем), физической подготовленности и работоспособности;

- достижение оптимального уровня частоты сердечных сокращений (ЧСС);

- повышение интереса к занятиям фитбол-аэробикой и получения удовлетворенности от них средствами активизации эмоционального состояния занимающихся, в том числе – за счёт использования музыкального сопровождения, выполнения танцевальных упражнений и др.;

- воспитание у обучаемых волевых качеств, активного и сознательного отношения к занятиям, чувства собственного достоинства, трудолюбия, а также доброжелательного отношения к окружающим, развития творческих способностей, культуры и эстетике движений и др.

В основную часть занятий могут входить различные *средства фитбол-аэробики для детей*, но характерными для неё являются упражнения, требующие определенных волевых и силовых усилий, сложные по координации и технике выполнения, дающие оптимальную физическую нагрузку. К ним относятся:

- базовые упражнения фитбол-аэробики (шаги, связки, исходные положения и др.);

- комплексы упражнений фитбол-аэробики;

- упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости и др. способностей в различных и.п.;

- акробатические упражнения с фитболом;

- упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата;

- эстафеты и музыкально-подвижные игры высокой интенсивности.

В основной части более логично подбирать музыкальный материал, прежде всего соответствующий по своему темпу и характеру звучания выполняемым упражнениям. Музыкальный темп подбирается в зависимости от темпа работы, а ритмический рисунок соответствует динамике вы-

полнения движений. Как правило, темп увеличивается в зависимости 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 чётким ритмическим рисунком, с учётом того, что сильные доли ассоциируются у занимающихся с нарастанием мышечного усилия и выдохом, а слабые – с ослаблением мышечного усилия и вдохом.. Содержание музыкального сопровождения зависит от педагогических задач занятия, специфики изучаемого материала и особенностей двигательной деятельности учащихся и их интересов

Заключительная часть занятия по футбол-аэробике

В этой части осуществляется завершение занятия, подводятся итоги, 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 и применяются в зависимости от поставленных задач, типа занятия (разучивания нового материала, закрепления и повторения пройденного и др.) и содержания его основной части.

Задачи заключительной части занятий:

- постепенное снижение физической, психологической и эмоциональной нагрузки. При этом должны быть обеспечены оптимальные условия для протекания восстановительных процессов в организме.

- подведение итогов занятия, установка на следующее и объяснение заданий для самостоятельной работы.

В зависимости от основных задач занятия подбираются те или иные средства. К *средствам заключительной части занятия* относятся: успокаивающие упражнения; отвлекающие упражнения; упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся.

К успокаивающим упражнениям относятся упражнения в расслаблении (посегментные расслабления, различные встряхивания, массирующие движения), приемы самомассажа, элементы релаксации, дыхательные упражнения; и упражнения на растягивание различных групп мышц.

Упражнения на растягивания могут выполняться в динамическом и статическом режиме (стретчинг). Так как наибольшей популярностью среди специалистов пользуются упражнения стретчинга, то следует для обеспечения безопасности придерживаться определенных требований их выполнения.

Для правильного выполнения статических упражнений (стретчинга) следует:

1. При положении сустава в крайне разогнутом, согнутом, отведённом, приведённом и др. положениях следует не покачиваться, растягивать связки и мышцы только за счёт статического давления, находясь в неподвижном состоянии.

2. При выполнении упражнения, надо знать, какую конкретную группу мышц оно растягивает.

3. Выполняя упражнение не следует пытаться скопировать движения более гибкого товарища. Все движения должны находиться в пределах индивидуального диапазона подвижности сустава. Вначале следует применять так называемый «лёгкий» стретчинг. Он отличается тем, что выполняется в «расслабленных стойках (и.п.)», не вызывающих скованности и неудобства в выполнении упражнения. Лишь после этого можно переходить к развивающим, более активным растягивающим упражнениям стретчинга.

4. В процессе выполнения упражнения дышать надо спокойно и ритмично. При этом дыхание состоит из спокойного вдоха (через нос) и чуть более длительного выдоха (через рот).

5. При появлении болевых ощущений в мышцах выполнение упражнения нужно прекратить.

6. Прежде чем включать упражнение в программу занятий, надо убедиться в правильности техники его выполнения и безопасности.

7. Не стоит выполнять несколько упражнений подряд на одинаковые группы мышц. Комплексы упражнений следует максимально разнообразить.

Прежде чем применять в занятие упражнения по методике «стретчинг», желательно провести тестирование на подвижность суставов. Результаты тестирования позволят сравнить индивидуальные показатели подвижности сустава с те-

ми, которые считаются нормой. Это поможет объективно судить об эффективности занятий на растягивание, своевременно вносить в них требуемые коррективы.

Успокаивающие упражнения в основном используются после большой, интенсивной нагрузки в основной части занятия.

Отвлекающие упражнения включают позы йоги (асаны), приемы психорегулирующей тренировки, упражнения «типа задания» и игры на внимание, музыкальные и творческие задания. Здесь также могут использоваться упражнения на формирование и закрепление осанки, профилактику плоскостопия, упражнения пальчиковой гимнастики и креативной гимнастики.

Эти упражнения используются в занятии, когда необходимо сосредоточиться, сконцентрировать внимание на своих внутренних ощущениях, они способствуют сосредоточению, переключению внимания, расслаблению и др.

Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся, включают в занятия, где в основной части имеет место обучение нового материала или проходила какая-то монотонная работа, например, над развитием силовых способностей.

К ним относятся не сложные танцевальные упражнения, любившиеся занимающимся ритмические танцы, различные упражнения, направленные для согласования движений с музыкой (с хлопками, притопами и др.), с речитативами, песней, а также упражнения «типа задания», музыкальные, подвижные игры малой интенсивности и игры на внимание.

Музыкальное сопровождение к проведению заключительной части занятия подбирается соответственно характеру выполняемых упражнений. В этой 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. Не следует заканчивать занятие произведениями, звучащими в нижнем регистре, желательно гармонизовать внутреннее состояние занимающихся, их энергетику, музыкой, звучащей в среднем или верхнем регистрах. В основном используются успокаивающие, лириче-

ские мелодии, характеризующиеся медленным темпом, тихим и умеренным звучанием. Можно использовать записи естественных звуков природы: шума листвы, пения птиц, шума моря и т.д.

Типы занятий по футбол-аэробике

Все физкультурно-оздоровительные занятия, имеющие образовательную направленность (особенно у детей), делятся на следующие *типы*: вводные занятия; занятия разучивания нового материала; занятия повторение и совершенствование изученного; смешанные (комбинированные) занятия; итоговые (контрольные) занятия.

На *вводных занятиях* происходит знакомство с группой, проводится инструктаж по технике безопасности, объясняются требования к занимающимся, проводится тестирование их двигательной подготовленности.

Для занятий *разучивания нового материала* характерна более длительная подготовительная часть, в которой больше времени уделяется подводящим упражнениям, способствующим более последовательному разучиванию нового материала. В заключительной части, как правило, используются упражнения для повышения эмоционального состояния занимающихся.

Занятия *повторения и совершенствования изученного* в основном включают только хорошо изученный учебный материал или комплексы упражнений программы, проводимые поточным методом.

Большинство проводимых занятий по футбол-аэробике относятся к *смешанному типу*. На этих занятиях происходит как разучивание нового учебного материала, так повторение и совершенствование пройденного.

В таких занятиях подготовительная часть наиболее короткая по времени, в основной части физическая нагрузка достигает максимального пика для данного контингента занимающихся, а заключительная часть состоит из упражнений на дыхание, расслабление и растягивания.

Контрольное (итоговое) занятие является показательным, определяющим достижения занимающихся. В большинстве это или сюжетное (показательное) занятие или под-

ведение итогов развития определенных умений, навыков или уровня развития двигательных способностей занимающихся.

2.3. Методика обучения упражнениям фитбол-аэробики

В совершенстве овладеть огромным разнообразием упражнений возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Обучения любым упражнениям, в частности, упражнениям фитбол-аэробики разделено на *три этапа: начального обучения, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования упражнения.*

Каждый этап характеризуется, прежде всего, своеобразием познавательной деятельности занимающихся, их способностью управлять своими движениями при исполнении изучаемого упражнения.

Начальный этап обучения, характеризующийся созданием предварительного представления об упражнении, должен осуществляться яркой, эмоциональной демонстрацией педагогом упражнения, подкрепленная рассказом и объяснением. При этом одновременно с показом упражнения, занимающимся дается возможность его опробовать.

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе обучения, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы занимающихся. Например, упражнение, способствующее формированию у ребенка представления о правильной осанке, названное «цапля» сможет помочь ему точнее понять и в дальнейшем выполнить указания педагога. А название «жарптица» будет содействовать выполнению движений руками («крыльями») с большей амплитудой.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным, эмоциональным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В фитбол-аэробике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для детей, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором.

Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую занимающиеся получили при просмотре. Объяснение может быть образным и в то же время содержать гимнастическую терминологию. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина или жеста сразу же воссоздаст образ движения у обучаемых. Примером могут служить термины базовых шагов аэробики, которые являются одним из средств фитбол-аэробики.

При обучении не сложным упражнениям (например, пружинным покачиваниям или простым общеразвивающим упражнениям и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках его выполнения. Здесь применяется целостный метод обучения.

При обучении сложным движениям (например: базовым шагам фитбол-аэробики, их связкам, разнонаправленным движениям руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера, различным исходным положениям на мяче и др.) следует выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Здесь целесообразно применять расчлененный метод. Упражнение следует разделить на составные части, например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. При необходимости следует подобрать подготовительные или подводящие упражнения, то есть создать основу для обучения технике выполнения упражнения.

Например, при обучении переходу из исходного положения - сед на мяче в положение лежа спиной на мяче необходимо использовать как подготовительные упражнения для укрепления силы мышц ног, спины и брюшного пресса, так и подводящие упражнения с использованием дополнительной опоры (гимнастической стенки или партнера).

При проведении занятий на фитболах у детей следует использовать весь разнообразный арсенал методических приемов обучения двигательным действиям, а также образные сравнения, ориентиры и др. Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала, поощрения активизируют работу сердца и нервную систему ребенка.

Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций.

Необходимо увлекать, заинтересовывать занимающихся, только тогда обучение упражнениям будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. К ним могут относиться: не правильное выполнение исходного положения в упражнении, дополнительные и ненужные движения, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения, не соответствие музыкальному сопровождению и др. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования двигательного умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых, например, неправильной посадке на фитбол.

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения, характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники, сводится к более точному выполнению двигательных действий, совершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Разделение движения на части происходит только в случае уточнения его деталей или появления типичных ошибок.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения и создания облегченных условий для обучения. К таким приемам можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом и использование подсчета музыкального сопровождения, методические подсказки (хлопки, образные слова и др.), жесты.

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью например у детей применяется игровой и соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - «идеомоторной тренировки». В этом случае занимающиеся сидя создают образ двигательного представления изучаемого упражнения, можно под музыку, а затем выполняют его. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей или композиции в целом.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа обучения, однако ведущую роль приобретает повторный метод, а также соревновательный и игровой и вариативный.

Задача педагога здесь состоит не только в закреплении двигательного навыка у занимающихся, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями, в разных построениях, под более быструю музыку, с изменением основного направления движения, выполнение упражнений с закрытыми глазами и т.д.

Этап совершенствования упражнению или композиции можно считать завершённым лишь только тогда, когда занимающиеся начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого, данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее, в различных комбинациях, танцах, комплексах и др.

Методика обучения упражнениям фитбол-аэробики так же носит свои *специфические особенности*, связанные со свойствами мяча, поэтому на первых же занятиях следует уделить внимание обучению приемам самостраховки.

В целях профилактики травматизма при выполнении упражнений следует строго придерживаться правильной техники исполнения:

- не включать запрещенные элементы: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем;

- при выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой занимающихся;

- не совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища;

- выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию, и дыхание не задерживалось;

- следить за правильным переходом из одного исходного положения в другое

Для более эффективного процесса обучения упражнениям фитбол-аэробики у детей рекомендуется придерживаться определенной последовательности решения образовательных задач (таблица 2).

Таблица 2

Последовательность решения образовательных задач при обучении упражнениям на фитболах

Этапы	Задачи	Средства
I	1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.	-Беседа: «Мой волшебный, звонкий мяч!» - ОРУ с мячом, упражнения типа задания, игры.
II	1. Разучить правильную посадку на фитболе. 2.Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.	-Выполнение правильной посадки на мяче (сед на мяче, ноги согнуты врозь, голень не касается мяча, стопа на полу, спина прямая, руки вниз, ладони на мяче). -Беседа: «Требования к проведению занятий фитбол-аэробикой и профилактика травматизма».
III	1.Дать представление и разучить основные исходные положения на фитболе и с ним. 2.Ознакомить с приемами самостраховки.	-Исходные положения сидя на мяче (с различными положениями срук, ног, туловища). -Исходные положения с фитболом (в руках, ногах, на полу). -Основные приемы самостраховки при выполнении различных упражнений на мяче.
IV	1. Учить выполнение общеразвивающих упражнений сидя на мяче («как на стуле») 2.Разучить упражнения с фитболом.	- Выполнение упражнений сидя на мяче «типа зарядки» (упражнения «типа потягивания»; упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища и шеи; упражнения для мышц ног; комбинированные упражнения; беговые и прыжковые упражнения; упражнения на дыхание). -Комплексы упражнений сидя на мяче как на стуле; «Людоед», «Часики» и др. - ОРУ с мячом, броски, ловля, удары об пол, перекаты мяча (индивидуально, в парах, кругах). - Комплексы упражнений с мячом: «Ладонка», «Кукушечка», «Песня на разных языках» и др.

V	<p>1. Разучить пружинные покачивания на мяче и перекачаты.</p> <p>2. Учить выполнение обще-развивающих упражнений в сочетании с пружинными покачиваниями на фитболе.</p>	<p>-Пружинные покачивания на мяче в положении сидя (в разном темпе и с различной амплитудой движения).</p> <p>-Перекачаты с пяток на носки; перекачаты вперед-назад, вправо-влево.</p> <p>-Пружинные покачивания в сочетании с движениями рук, ног, на шагах, а в дальнейшем при выполнении базовых шагов аэробики.</p> <p>-Комплексы упражнений: «Ушастый нянь», «Кап-кап», «Кикимора» и др.</p>
VI	<p>1. Разучить исходные положения лежа на мяче.</p> <p>2. Дать представление о прокатах на мяче.</p> <p>2. Разучить переходы из одних исходных положений в другие.</p>	<p>-Исходные положения лежа на мяче (на спине, животе, на боку, и т.д.).</p> <p>-Прокаты вправо-влево со вставанием, прокаты через мяч вперед и назад.</p> <p>-Переход из положения сед на мяче в положение лежа на боку и обратно и др.</p>
VII	<p>1. Разучить базовые шаги аэробики.</p>	<p>- Основные базовые шаги аэробики.</p> <p>-Связки из базовых шагов, блоки.</p> <p>-Базовые шаги в сочетании с движениями рук.</p> <p>- Комплексы упражнений: «Молочная река» и др.</p>
VIII	<p>Учить упражнения на удержание равновесия.</p>	<p>-Упражнения в положении сидя на мяче с отрывом ног от пола, в упоре лёжа на бёдрах, стойка на одной ноге, другая на фитболе и др.).</p>

Соблюдение правильной методики обучения упражнениям приводит не только к овладению большим разнообразием упражнений, но и способствует повышению интереса к занятиям любой сложности, стимулирует занимающихся к обучению новых упражнений, а также к активному и творческому труду на занятиях фитбол-аэробикой.

2.4. Требования к музыкальному сопровождению занятий

Одна из главных методических особенностей занятий фитбол-аэробикой заключается в особой роли музыки при исполнении упражнений и обучении им. Музыкальное сопровождение на занятиях служит одним из основных моментов, с помощью которых значительно упрощается организационный процесс, повышается эмоциональное состояние занимающихся, проявляется больший интерес к выполнению упражнений, сохраняется высокая работоспособность на протяжении всего занятия.

Музыкальное произведение наряду с командой и показом является дополнительным раздражителем. Музыка, сочетающаяся с тем или иным движением, становится «возбудителем» этого движения и облегчает его выполнение.

В некоторых видах физкультурно-оздоровительной деятельности для снятия монотонности при многократно повторяемых движениях или удержании поз музыка используется как фон. В других видах (ритмическая гимнастика, степ-, слайд-аэробика, танцевальная аэробика, шейпинг, фитбол и т.д.) музыка используется как психолидер или лидер, т.е. задает ритм, темп, характер движений.

В процессе занятий с музыкальным сопровождением наряду с задачами общего физического развития, оздоровления, решаются задачи эстетического воспитания. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает занимающимся закреплять мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями, занимающиеся стремятся соразмерять их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности. Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит человеку удовлетворение, радость.

Эффективность занятий фитбол-аэробикой в большой степени зависит от умения преподавателя проводить различ-

ные виды упражнений с музыкальным сопровождением, привлекать внимание занимающихся к точным, красивым, выразительным движениям. Это определяет необходимость соответствующей подготовки преподавателя и требует знания основ музыкальной грамоты.

Содержание музыки передается совокупностью средств музыкальной выразительности. К ним относятся: мелодия, темп, динамические оттенки, ритм, размер, структура музыкального произведения.

Мелодия является важнейшей основой музыкального сопровождения. В ней воплощаются различные образы и состояния. Разнообразие мелодии передается направлением мелодических рисунков, которые условно делятся на восходящий, нисходящий, волнообразный и ровный. При выполнении упражнений непременно учитывается направление мелодии.

Различные виды мелодического рисунка воспроизводятся движением рук: поднимая их на восходящую мелодию и опуская на нисходящую, или движением всего тела, например: на восходящую мелодию из упора присев встать на носки, руки вверх; на нисходящую мелодию — принять упор присев. На волнообразный мелодический рисунок следует переходить из высокого положения в низкое и обратно: поднимая и опуская руки, голову, туловище или все тело.

Кроме того, особого внимания требует характер исполнения музыкального произведения: слитно или отрывисто.

Слитное исполнение используется при выполнении плавных, широких, волнообразных движений; отрывистое — при выполнении резких, коротких движений. Правильно подобранная мелодия, грамотное ее слияние с выполняемыми упражнениями способствует лучшей усвояемости изучаемых упражнений и связи их с музыкой.

Темп — это скорость исполнения музыкального произведения. Он может быть медленным, умеренным и быстрым. *Медленный* темп применяется для сопровождения движений, выполняемых с большой амплитудой, для статических (силовых) упражнений и при обучении новым упражнениям. *Быстрый* темп нужен для движений, выполняемых с небольшой амплитудой: бег, подскоки и др. *Умеренный* темп использу-

ется для сопровождения большинства общеразвивающих, танцевальных, прикладных упражнений.

Для овладения движением под разный музыкальный темп (медленный, умеренный, быстрый) обучаемые должны уметь его различать, а затем выполнить упражнение в соответствии с заданным темпом. Такими упражнениями могут быть: ходьба и бег в различном темпе, переход с шага на бег и обратно, общеразвивающие упражнения, чередование выполнения одного и того же упражнения на четыре, два или один счет, использование специальных музыкальных игр и танцевальных шагов под музыкальное сопровождение в различном темпе. Эти упражнения можно выполнить не только под музыку, но и под бубен, треугольник, палочки, хлопки.

Динамика в переводе с греческого означает «сила». Все, что касается силы, громкости звучания, относится к динамическим оттенкам музыки. Динамические оттенки музыкального сопровождения занятий включают в себя громкое и тихое звучание, постепенное усиление или ослабление силы звука, динамические акценты. Громкого звучания требуют все движения, выполняемые с большим мышечным напряжением. Под тихое звучание выполняются плавные, волнообразные движения, ходьба на носках и др. Постепенное усиление или уменьшение громкости звучания соответствует движениям, выполняемым с постепенным изменением мышечных напряжений.

Ритм — это организованная последовательность длительностей звуков. Они бывают различной длительности и обозначаются нотными знаками. За единицу измерения принята целая нота. Она длится четыре счета. Остальные ноты ее доли: половина, четверть, восьмая, шестнадцатая и т.д. В музыке очень редко встречается ритм, состоящий из звуков одинаковой длительности. Организованное сочетание длительностей звуков называется *ритмическим рисунком*. Его можно воспроизвести движениями (хлопками, притопами, шагами, и др.).

Музыкальный размер — это метр, доля которого выражена определенной ритмической единицей. *Метр* — так принято называть чередование сильных и слабых долей через

равные промежутки времени (через одну или две слабые доли).

Метр организует звуки во времени. Музыкальный размер обозначается в виде дроби. Цифра, стоящая в числителе дроби, указывает на количество долей в каждом метре (такте). Знаменатель дроби обозначает длительность этих долей, т.е. ритм. Для занятий гимнастикой наиболее удобны музыкальные размеры $2/4$, $3/4$, $4/4$. При выполнении общеразвивающих упражнений подсчет ведется только по сильным долям, а при марше и танцевальных шагах — по сильным и слабым. Например, $2/4$ — две доли (сильная и слабая), $3/4$ — три доли (сильная и две слабых), $4/4$ — четыре доли (первая и третья — сильные, вторая и четвертая — слабые). Полька, галоп и т.п. относятся к музыкальному размеру $2/4$, вальс, мазурка — $3/4$, марши — $4/4$. Размеры $4/4$ и $6/8$ называются сложными, так как в них кроме метрического акцента есть еще одна сильная доля.

С целью закрепления восприятия музыкального размера выделяют сильные (акцентированные) и слабые (неакцентированные) доли такта. Это делается посредством хлопков, притопов, акцентированной ходьбы, сочетания хлопков с ходьбой. Так, при музыкальном размере $4/4$ (марш) можно выполнить хлопки под 1 и 3 счет, то же под 2 и 4 счет, то же в ходьбе на месте и в движении. Вместо хлопков можно сделать удары ногой (притоп) или под 1 счет — хлопок, под 3 счет — удар ногой и другие сочетания движений. Упражнение можно усложнить различными движениями головой, руками, ногами и туловищем.

Хорошим упражнением является тактирование (дирижирование) на $2/4$, $4/4$, $3/4$.

Тактирование на $2/4$. И.п. — стойка руки вверх, 1 — руки с акцентом вниз, 2 — руки вверх.

Тактирование на $3/4$. И.п. — стойка руки вверх, 1 — руки с акцентом вниз, 2 — руки в стороны, 3 — руки вверх.

Тактирование на $4/4$. И.п. — стойка руки вверх, 1 — руки с акцентом вниз, 2 — руки скрестно перед грудью, 3 — руки с небольшим акцентом в стороны, 4 — руки вверх.

При тактировании руки выполняют свободные движения по неполной амплитуде. Тактировать можно при выпол-

нении различных видов ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений, танцевальных шагов и др.

Структура музыкального произведения представляет собой единое целое и в то же самое время подразделяется на связанные между собой части: период, предложения, фразы и такты. Период — это наиболее крупная часть музыкального произведения, имеющая устойчивую концовку. С окончанием периода в движении делается остановка, а в массовых выступлениях производится перестроение или смена движения. Период чаще всего состоит из двух предложений, первое из них является незавершенным, второе — завершенным. Музыкальные предложения делятся на фразы, а фразы — на такты. Чаще всего фраза состоит из четырех тактов. Музыкальные фразы из пяти или шести тактов неудобны для сопровождения упражнений, так как завершение движения не совпадает с окончанием музыкальной фразы. Применять их не рекомендуется. Движения, как правило, составляются на 4 счета и повторяются 2, 4, 8 и т.д. раз.

Для специалиста-инструктора важно правильно подавать команды соответственно построению музыкального произведения. Все команды подаются в зависимости от того, как построен музыкальный период. Если период состоит из четырех музыкальных фраз, исполнительную часть команды нужно давать на четные фразы, причем лучше не на 2-ю, а на 4-ю (когда музыкальная мысль закончена).

При подборе музыкального произведения учитываются возраст и подготовленность занимающихся. Для детей рекомендуются музыкальные произведения с простой мелодией и четким ритмом, а для взрослого контингента занимающихся — произведения с более богатой мелодией и сложным ритмом.

Содержание музыкальных произведений может быть самым разнообразным: веселым, лирическим, торжественным, героическим и т.д. Для сопровождения упражнений музыка скорбного, меланхолического, упаднического характера не рекомендуется, так как отрицательно влияет на эмоциональное состояние занимающихся. Не рекомендуется использовать также большие по объему и сложные по содержанию произведения [9].

Наиболее распространенными музыкальными произведениями на занятиях у детей являются песни и танцевальные мелодии. Они должны быть разнообразны. Длительное применение одних и тех же музыкальных произведений на протяжении многих занятий снижает внимание и интерес к занятиям. Кроме того, необходимо, чтобы музыкальное сопровождение нравилось большинству занимающихся и соответствовало их музыкальным вкусам.

Следует подчеркнуть, что при выборе музыки для проведения занятий фитбол-аэробикой, необходимо соблюдать общие *требования к подбору музыкального сопровождения* [13, 15, 16, 17]:

1. *Соответствие возрастным психофизиологическим особенностям* занимающихся. Содержание текста музыкального произведения, его образа, характера, продолжительности звучания, формы, средств музыкальной выразительности и др. должно быть понятно, доступно восприятию конкретного контингента занимающихся.

2. *Соответствие направлению и задачам занятия и его частей.* В зависимости от целевой установки занятия по фитбол-аэробике, подбора средств (игра, массаж, асаны йоги и др.) музыка применяется соответствующего типа – звуколидер, психолидер или фон, а темп и характер избранного произведения должен соответствовать той нагрузке, которая характерна для данной направленности занятия или его части и должна способствовать решению поставленных задач.

3. *Музыка применяемая для комплексов фитбол-аэробики должна отражать следующие музыкальные параметры:*

- *Дансатность (танцевальность).* Она предполагает темпо-ритмовые особенности, форму произведения и манеру исполнения, характерные для музыкального жанра – танец и определяющие его стиль. Именно это позволяет идентифицировать то или иное музыкальное произведение как вальс, танго, хип-хоп или блюз и т.д.

- *Интонационно-ритмическая ясность* подразумевает хорошо определяемую на слух мелодическую линию с чётким ритмом. Это даёт возможность максимально эффективно

выполнять двигательные действия без дополнительных усилий по «попаданию в музыку».

-*Метрическая однородность* понимается как единый размер на протяжении всего музыкального произведения или его части (предложения, фразы, периода). Выполнение этого требования позволяет равномерно распределять движения во времени и не отвлекать внимание занимающихся быстрой сменой ритмического рисунка, и, соответственно, движения.

-*Квадратность*, то есть наличие определённого количества счётов (8, 16, 32, 64 и т.д.) является частым требованием, что вызвано особенностями составления блоков в композицию. Однако она является не во всех случаях целесообразна. Так, например, в тех комплексах, где используется структурный метод составления композиций, в подготовке ли соревновательных композиций или др. не стоит ограничивать выбор музыкального произведения из-за параметра квадратности. Дополнительные счёты (так называемый в теории музыки, период расширенного строения) могут быть «заполнены» дополнительными движениями (от хлопков, прыжков или потягиваний (в зависимости от характера произведения), до сложнокоординационных сочетаний движений рук и ног).

Выбирать музыкальное сопровождение необходимо с учётом её воздействия на организм и психику человека, но не менее важно учитывать и саму специфику занятий фитнес-аэробикой, особенно у детей. Структура любого занятия имеет три части – подготовительную, основную и заключительную, каждая из которых решает свои задачи и включает определённый подбор средств. В зависимости от того, в какой части занятия используется музыкальное сопровождение, должен осуществляться и соответствующий его подбор. При этом необходимо учитывать следующие *методические рекомендации* [17]:

Для занятий на фитболах с детьми следует подбирать музыку простую по форме и содержанию, жизнерадостную, бодрую по характеру и образную чтобы комплекс её выразительных средств соответствовал содержанию упражнения и помогал его выполнению. Лучше всего использовать танцевальные и песенные музыкальные произведения.

Для музыкального сопровождения строевых упражнений больше всего подходят марши. Для беговых упражнений – быстрые музыкальные произведения, имеющие размер 2/4 (быстрые галопы, быстрые польки, современные мелодии в быстром темпе и т.д.). Для простых ритмических танцев, музыкальных игр, упражнений на внимание используется ритмичная, легко запоминающаяся, бодрая музыка танцевально-го характера.

Музыка для общеразвивающих упражнений подбирается в соответствии с их характером. Например, к упражнениям на растягивание – плавная, спокойная, к силовым упражнениям – в среднем темпе, с чёткими акцентами, к махам – резкая, энергичная и т.д.

Если упражнение носит комбинированный характер и сочетает резкие и плавные движение, то и музыка подбирается контрастная.

При выборе произведения следует обращать внимание на *продолжительность* его звучания в соответствии с контингентом занимающихся (так, например, для младших дошкольников продолжительность звучания одной песни не должна превышать - 1,5 - 2 минуты, для старших дошкольников и младших школьников - 4 - 5 минут и т.д.).

В занятиях следует в основном использовать произведения малой формы, сравнительно простые по схеме построения, так как произведения большой формы – многочастные, со сложным построением, сложно сочетать с движениями. При этом они более продолжительны, чем длительность упражнения в необходимой дозировке для оптимальной физической нагрузки ребенка. Соответственно, длительное выполнение под такую музыку одного физического упражнения (или комплекса упражнений) приведёт к неизбежной перегрузке организма. Большое же количество разнообразных упражнений, их многократная смена на протяжении одного и того же музыкального сочинения будет приводить к перегрузке психики, связанной с необходимостью запомнить большое число упражнений под одну и ту же музыку, и, как следствие – к потере интереса к занятию [16].

В зависимости от задач занятия, музыка может звучать в нём больше или меньше (так, например, в занятии разучива-

ния нового материала музыкальное сопровождение может использоваться менее интенсивно, чем в занятии закрепления и совершенствования).

Смысловое и образное содержание текста песни должно соответствовать контингенту занимающихся и отвечать их интересам, но при этом соответствовать принципу доступности и эстетической целесообразности, а также характеру выполняемых двигательных действий (особенно важна простота и доступность содержания текста песни для дошкольников и младших школьников, в то время как для подростков нежелательны песни заведомо «детского» содержания, не всегда оправдано использование в занятиях с пожилыми людьми современных хитов с использованием молодёжного сленга; не допустимо звучание на занятиях песен с ненормативной лексикой, даже если они популярны у определённой части занимающихся) [16].

Наиболее распространёнными музыкальными произведениями на занятиях физическими упражнениями являются песни и танцевальные мелодии. Они должны быть разнообразны. Длительное применение одних и тех же музыкальных произведений на протяжении многих занятий снижает внимание и интерес к занятиям. Кроме того, необходимо, чтобы музыкальное сопровождение нравилось большинству занимающихся и соответствовало их музыкальным вкусам.

Само звучание музыкальных произведений используемых в занятии должно соответствовать художественно-эстетическим требованиям. Недопустимо применение некачественных, хриплых, «затёртых» звукозаписей. Не всегда желательно использование купюр, так как нарушается авторский замысел. В том случае, если всё же возникла необходимость прервать звучание музыки (например, в песне очень длинное, затянутое вступление или окончание), необходимо сделать это, не нарушая целостности композиции, с чётким и логичным началом и окончанием музыки.

2.5. Техника выполнения базовых шагов фитбол-аэробики и методы конструирования связок

Основной структурной единицей в аэробике является элемент «шаг» или «базовый шаг». Элемент – это наименьшее вполне законченное двигательное действие, имеющее определенную структуру: начало, основное действие и окончание. Под термином «шаг» в аэробике, по мнению В.А. Ростовской и М.О. Ступкиной (2003), понимается набор последовательных действий, выполняемых на определенное количество счетов. Каждый шаг начинается, естественно, с какой-то ноги, которая именуется «ведущей». Если при выполнении полного «шага» (на определенное количество счетов) нога меняется, то аэробному шагу присваивается статус «со сменной ноги».

Базовые шаги начинают разучиваться при фиксированном положении рук или руки двигаются как при ходьбе. При усложнении движений руками возникает прессорный эффект, т.е. при подъеме рук выше уровня плеч возрастает интенсивность обратного кровотока от рук к сердцу, вследствие чего увеличивается частота сердечных сокращений без заметного повышения энергопотери при выполнении движений.

При выполнении базовых шагов аэробики на занятиях фитбол-аэробикой не существует, если фитбол в руках или упражнения выполняются в положении стоя за мячом (вокруг мяча) или с опорой руками о мяч.

Однако, если занимающиеся сидят на фитболе, то существует некоторая специфика и даже ограничение при выполнении базовых шагов аэробики. Прежде всего это *требования к осанке занимающихся во время занятий фитбол-аэробикой:*

1. Сид на мяче, угол сгибания между бедрами и голенью чуть больше 90 градусов, стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени согнуты в направлении носков, руки опущены вниз, пальцы рук касаются мяча;

2. Туловище слегка наклонено вперед, грудь поднята, плечи на одной высоте, лопатки прижаты к позвоночнику

мышцы живота немного напряжены и направляют таз чуть вперед (без прогиба в пояснице);

3. Голова прямо и составляет с туловищем одну линию.

При проведении занятий различными видами аэробики специалисты по фитнесу используют определённые названия для каждого конкретного шага (термины). Поскольку термины приняты международным физкультурным сообществом и заимствованы из зарубежных источников, то их названия используются специалистами на английском языке. Среди специалистов, работающих в области аэробики, нет единства мнений по количеству основных, альтернативных (дополнительных) и модификационных шагов, которые применяются в оздоровительных занятиях. Однако существуют 7 основных (базовых) шагов, которые используются во всех видах аэробики и в частности являются основой спортивной аэробики. В занятиях по фитбол-аэробике также можно использовать некоторые базовые шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче.

Базовые шаги аэробики:

- **March** - марш (шаги на месте, вперёд, назад, по диагонали)

- **Knee-up** - подъём согнутой ноги вперед

- **Lunge** - выпад (вперёд, в сторону)

- **Kick**- выброс ноги вперёд (разгибая, ногу вперёд, выполнить мах)

- **Jack** (jumping jack) - прыжки ноги врозь - ноги вместе (сидя на мяче)

- **Jogg**- бег. Выполняется с небольшими беговыми шагами на месте и с продвижениями.

- **Skip** -скачок с одной ноги на другую или подскок.

Альтернативные (дополнительные) шаги:

Step-touch - приставной шаг (вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами).

V-step. 1- шаг правой вперед по диагонали вправо; 2 – шаг левой вперед по диагонали влево (широкая стойка); 3 – шаг правой назад в И.п. (исходное положение); 4 – шаг левой назад, о.с.

Double step touch – два приставных шага в сторону.

Basic step – базовый шаг. 1 – шаг правой ногой вперед; 2 – приставить левую ногу в основную стойку; 3 – шаг правой ногой назад; 4 – приставить левую к правой. Возможно выполнение этого шага углом, т.е. на 90° вправо с поворотом (или налево).

Heel dig, heel touch – выставление ног на пятку. И.п. – полуприсед; 1 – правую выставить вперед на пятку; 2 – И.п.

Cha-Cha-Cha – часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Тройной шаг – вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки – на счет «И». Может выполняться на месте и с продвижением в сторону. Часто используется для «смены ноги». 1 – шаг правой - «И» - приставить левую. 2 – шаг правой. Всё с левой влево.

Twist Jump – прыжки на двух ногах со скручиванием бедер. И.п. – основная стойка; 1 – прыжок на двух ногах с поворотом таза на 45° вправо; 2 – прыжок на двух ногах в И.п.; 3-4 – то же в другую сторону.

Cross – скрестный шаг на месте.

Совмещение движений руками и ногами в аэробике – сложнокоординационный процесс. Поэтому сначала следует разучить движения для ног, затем рук. После этого соединить в медленном темпе.

Некоторые движения рук при ходьбе и общеразвивающих упражнениях, используемых в аэробике, имеют специальные названия. Положение кисти при этих движениях, как правило, нейтрально (кость слегка разогнута или пальцы сжаты в кулак). Для усиления эффективности движений могут быть использованы утяжелители, гантели, амортизаторы и другой спортивный инвентарь. Вот некоторые из них:

Walking arms — обычные движения рук при ходьбе.

Clap hands — хлопки перед собой на высоте груди.

Biceps curl — сгибание рук (работает бицепс). В исходном положении руки прижаты с боков к туловищу, почти прямые, кисти вперед. Сгибание и разгибание в локтевых суставах. При сгибании кисть поворачивается ладонью к плечу. Возможны варианты исполнения этого упражнения: вращение предплечья при сгибании рук.

Triceps curl — сгибание рук (работает трицепс). В исходном положении руки отведены назад-книзу и согнуты в локтях. Разгибание и сгибание рук.

Triceps kick back — в исходном положении кисти на поясе, сжаты в кулак. Разогнуть руки в стороны или вперед-в стороны (по диагонали) и вернуться в исходное положение. Можно чередовать направление при разгибании рук.

Triceps kick side — в исходном положении кисти на поясе, сжаты в кулак. Разогнуть руки в стороны-вниз и вернуться в исходное положение.

Основные методы конструирования программ фитбол-аэробики

Для занятий фитбол-аэробикой характерен поточный способ проведения упражнений, т.е. без остановки для показа и объяснения движений. Специалист-инструктор должен каждое новое движение преподнести таким образом, чтобы группа не останавливалась, не сбивала темпа и при этом успевала выполнять за ним все упражнения. Разные авторы выделяют несколько методов при проведении уроков аэробики. Мы рассмотрим два основных, которые используются и на занятиях с детьми.

Структурно-хореографический метод заключается в четком отражении движениями музыкальной темы. Каждой части занятия подбирается соответствующая тема, темп, ритм музыкального произведения. Специалист должен помнить все темы и укладываться при разучивании точно в отведенное произведением время. При недостаточно хорошо подготовленных занимающихся придется либо их оставить с недоученным упражнением или остановить музыку и повторить данные «куски» ещё несколько раз. Это приводит к снижению пульса, что нарушит поточный метод проведения аэробной части занятия. Однако этот метод в основном используется на занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Фристайл (свободный) — тип хореографии, при котором музыка служит источником вдохновения и развития фантазии специалиста, проводящего занятия. Движения придумываются по ходу занятия. Использование этого метода требует очень хорошей подготовки инструктора, как в плане умения

слышать и чувствовать музыку, так и уметь быстро подобрать необходимые движения, а также грамотно и методически верно преподнести их занимающимся. Кроме того, он контролирует физическую нагрузку занимающихся на занятии, их безопасность, сложность движений, атмосферу в зале и т.д. Этот метод применяется специалистами, работающих с детьми в основном в подготовительной части занятия.

Основные методы составления связок шагов фитбол-аэробики

Для поддержания интереса к урокам фитбол-аэробики специалисту-инструктору необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся. При проведении занятий аэробикой широко используются специфические методы и приемы, которые давно известны в теории и методике гимнастики при проведении общеразвивающих упражнений, разучивании вольных упражнений и др. .

К ним относятся методы: «линейной прогрессии»; «от головы к хвосту»; «зигзаг»; «сложения связок»; «деления связок»; «блоков»; «добавления шагов»; «замены шагов». Рассмотрим основные из них.

Метод «Линейная прогрессия»

Для начинающих специалистов рекомендуется способ конструирования связок в занятии по принципу линейной прогрессии. Этот метод применяется в уроке нулевого уровня, но может применяться в любом другом.

Структурный элемент – «шаг». Шаги в занятии нулевого уровня не соединяются в комбинации и нет возвращения к первоначальному шагу. Таким образом, линейная прогрессия – это неоднократное повторение одного «шага», затем возможно добавление движений руками и далее переход к другому шагу.

Например: Шаг (V-step)- А. Он выполняется 16 счетов без движений руками с правой ноги. Смена ноги по определенным правилам - 16 счетов – с левой ноги. Далее по 8 счетов, потом снова выполняется 16 счетов шага А с правой ноги, но с добавлением движений руками АР и так далее (рис. 10).

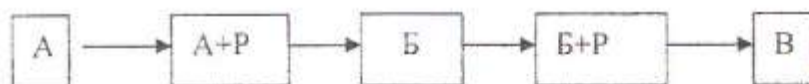


Рис.10. Схема метода «линейной прогрессии»

Если занимающийся не успевает выполнить движения под музыкальное сопровождение или не совсем технично, то рекомендуется повторить ещё 16 или 32 счётов и только после этого переходить к изучению следующего шага. Далее по этой схеме выполняется другой шаг и т.д.

К первоначальному движению (шагу) уже не возвращаемся. Данный метод не обременяет занимающихся необходимостью запоминать движения – их просто повторяют за инструктором неоднократно количество раз, тем самым, совершенствуя технику исполнения движения. Для того, чтобы было не скучно повторять одно и то же движение, инструктором применяются педагогические приемы: голосовые возгласы, хлопки, изменяется направление движения, меняются положения рук и т.д.

Метод «От головы к хвосту»

Построение связок методом «от головы к хвосту» происходит следующим образом: разучивается базовый шаг А (например, «step-touch», методом линейной прогрессии). Схема: 8x4 – «step touch», смена ноги 4 счёта = 16сч.; то же с другой ноги. По этой же схеме добавить движения руками (всего получилось 32 счёта).

Затем разучивается следующий шаг Б (например, «V-step»), который выполняется по той же схеме: 8x4 – «V step», смена ноги 4 счёта = 16; то же с другой ноги. По этой же схеме добавить движения руками (всего получилось 32 счёта). После этого два разученных базовых шага подряд выполняются с одной ноги (8 счётов и 8 счётов = 16). Получается связка на 16 счетов и её можно повторить 2, 4, 6, 8 и т.д. раза: 1-8 – шаг А и 1-8 – шаг Б, получилось А+Б.

Далее разучивается третий шаг В (например - «knee-up»). Количество повторений 8x4. Добавляем третий шаг В к последнему разученному базовому шагу- Б. Получается связка также на 16 счетов, которую выполняют 2 раза подряд. 1-8 – шаг Б и 1-8 – шаг В, получилось БВ (рис.11).

Выполняется четвертый шаг Г (например- «basic step»). Количество повторений 8x4. Третий разученный шаг связы-

ваем с последним разученным и получается связка на 16 счетов, выполняется 2 раза (ВГ).

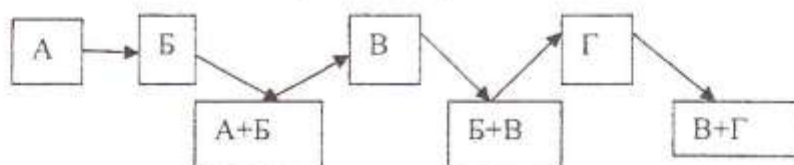


Рис. 11. Метод «от головы к хвосту»

При применении данного метода тренируется двигательная память, развивается мышление, совершенствуется техника движений. Этот метод рекомендуется использовать в занятиях с начинающими (нулевого уровня), а также для начинающих специалистов.

Метод «Зигзаг»

Этот метод характеризуется многообразием построения связок, основанных на малом количестве шагов. Связки раскладываются следующим образом:

1) разучивается базовый шаг А (например-« step-touch»). Количество повторений 8X4:

2) затем разучивается следующий шаг Б (например-«V-step»). Количество повторений 8X4:

3) после этого два разученных базовых шага связываются и повторяются. Получается связка на 16 счетов и её повторяют 2 раза: 1-8 – шаг А и 1-8 – шаг Б (АБ).

4) разучивается третий шаг В (например-«basic step»). Количество повторений 8X4 (рис.13). Затем связка и снова разучивание другого шага Г.

5) разученные шаги (АБВГ) выполняются последовательно и повторяются с различной модификацией (АГБВ) - в разном порядке.

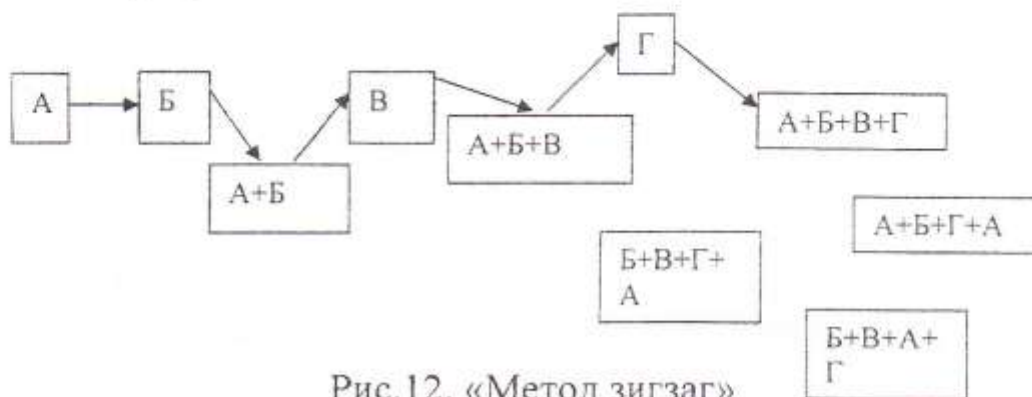


Рис.12. «Метод зигзаг»

Метод применяется на начальном и 1-ом уровнях сложности, когда у занимающихся еще плохая координация и

плохая техника выполнения базовых шагов, но уже развивается творческое мышление и двигательная память. При неоднократном повторении шагов исполнительское мастерство и техника исполнения шагов совершенствуется.

Метод «Блоков»

Блок – структурный элемент, комбинация или композиция на 32 счёта. Блок – связки «шагов», выполняемые в определенном порядке на одну музыкальную фразу на 8 счетов, а 4 связки создадут блок – 32 счета.

Блок может иметь статус: со сменой ноги или нет. Желательно, чтобы нога менялась, так как нагрузка должна быть равномерной на все части тела и все мышцы. Шаги объединяются в связки, связки – в блоки, блоки – в комбинации.

Блочным методом конструируются программы по классической аэробике, степ-аэробике, фитбол-аэробики и иногда программы танцевальных и других видов уроков.

Построение блока происходит следующим образом:

1) выполняется первый шаг А (например- «step-touch»). Количество повторений $8 \times 4 = 32$.

2) затем разучивается следующий шаг Б (например- «V-step»). Количество повторений $8 \times 4 = 32$:

Методом деления объединяем эти два шага в связку: 2 step-touch и 1 V-step = 8 счетов

3) после этого разученные шаги соединяются в связку и повторяются. Получается 1 связка на 8 счетов и её повторяют 2, 4, 8 и т.д. количество раз, до окончания темы в музыке.

4) по такой же схеме разучивается следующая связка из шагов В («basic step»)+Г («lunge»)

Разученные связки складываются и образуется блок из двух связок в строгой последовательности (рис.13).

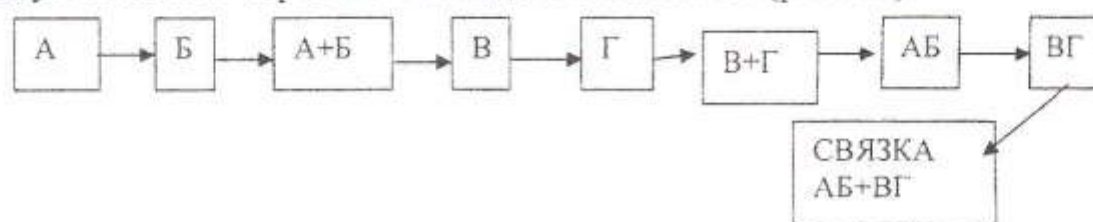


Рис.13. Метод «Блоков»

Связки по 16 счетов разучиваются правой и левой ногами, при этом смена ног выполняется определенным образом, применяя для этого шаги со статусом «смена ног».

Контрольные вопросы

1. Перечислить методы организации занятий фитбол-аэробикой.
2. Назвать главные составляющие занятия по фитбол-аэробике.
3. Раскрыть задачи частей занятия.
4. Обосновать средства заключительной части занятия по фитбол-аэробике
5. Что такое стретчинг?
6. Охарактеризовать методы обучения.
7. Перечислить средства музыкальной выразительности.
8. Раскрыть требования к подбору музыкального сопровождения в занятиях фитбол-аэробикой.
9. Дайте описание техники базовых шагов.
10. Перечислите дополнительные (альтернативные) шаги аэробики.
11. Объясните, как движения руками могут влиять на увеличение пульса.
12. Назовите методы конструирования программ.
13. Объясните в чем суть метода блоков;
14. Назвать последовательность обучения упражнениям на фитболах.

ГЛАВА 3. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В данной главе раскрыты возрастные особенности детей дошкольного и школьного возраста, обоснованы особенности методики проведения занятий с данным контингентом занимающимся, даны методические рекомендации к проведению сюжетных занятий и музыкально-подвижных игр на занятиях фитбол-аэробикой.

3.1. Учет психофизических особенностей детей при проведении занятий фитбол-аэробикой

Младший школьный возраст можно назвать благоприятным для формирования практически всего спектра двигательных способностей, реализуемых в физической активности человека. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют высокие темпы прироста. В этом возрасте развивается двигательный опыт ребенка, так как движения являются его потребностью.

В период от 7 до 12 лет наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях координации движений, скоростно-силовых способностей, частоты движений, прыгучести, гибкости, функции равновесия. Правильная организация и методика проведения занятий по фитбол-аэробике способствует повышению уровня общей физической подготовки ребенка, развитию основных двигательных способностей, что соответствует возрастным особенностям развития физического потенциала младших школьников в этот период.

При дозировке физических нагрузок (объёма и интенсивности выполняемых упражнений) необходимо проявлять особую осторожность. Дети 7 – 9 лет часто переоценивают

свои физические возможности, поэтому необходимо внимательно следить за их состоянием, вовремя снижать нагрузку и создавать условия для полноценного восстановления. При выполнении силовых упражнений важно не допускать перенапряжения, так как в младшем школьном возрасте прирост показателей силы относительно не велик, упражнения с отягощениями применять в занятиях с большой осторожностью. Вес снаряда должен соответствовать возрасту ребёнка.

У младших школьников, с одной стороны, не завершился процесс формирования опорно-двигательного аппарата (не сформировались физиологические изгибы позвоночника), наблюдается неравномерность в развитии определенных групп мышц (мелкие группы мышц кисти, стопы отстают в развитии), далека от совершенства сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы организма, а, с другой стороны, изменился общий двигательный режим и ритм жизни с началом учебной деятельности в школе. В связи с этим следует, точно определить какие упражнения, должны входить в программу занятий фитбол-аэробикой в первую очередь, чтобы облегчить процесс физического развития ребёнка и сгладить трудности роста.

При занятиях фитбол-аэробикой для детей младшего школьного возраста подбираются простые, образные упражнения, формируется «школа движений». В комплексах используются основные движения руками, ногами, головой, туловищем. При выполнении поворотов и наклонов руки рекомендуется держать в определённых исходных положениях – на пояс, к плечам, за голову, что дает возможность контролировать основные движения.

Большое внимание следует уделять формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, поэтому в различные части занятия фитбол-аэробикой следует включать корректирующие упражнения, направленные на решение этой задачи, а также можно использовать упражнения программы лечебно-профилактического танца «Фитнес-данс». Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, спины, живота, боковых мышц туловища имеют приоритетное значение при решении данной задачи.

Элементы пальчиковой гимнастики, ритмопластики, игрового стретчинга внесут разнообразие в занятия и в тоже время будут способствовать укреплению и развитию как мелких мышечных групп (пальцев, кисти, стопы), так и крупных (спины, живота и др.).

Важная роль на занятиях с детьми младшего школьного возраста должна отводиться упражнениям на дыхание и расслабление, что способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, снятию напряжения с мышц и восстановлению сил.

Особое внимание следует уделять упражнениям на согласование движений с музыкой. Научить ребенка слушать музыку, понимать ее, сочетать с движениями, чувствовать ритм и добиваться свободного выполнения упражнений - является одной из основных задач занятий на фитболах. Важно обучать детей двигаться естественно и непринужденно, тем самым пробуждая любовь и стремление к самостоятельному самовыражению, умению фантазировать и творчески отвечать движениями на музыку.

В успешном проведении занятий на фитболах немаловажную роль играет понимание и учёт педагогом психологических особенностей детей младшего школьного возраста. Мышление детей носит образный, конкретный характер, дети еще мыслят формами, красками, звуками. Их внимание очень неустойчивое и оно концентрируется на предмете, который оказывает сильное эмоциональное впечатление, заинтересовывает детей своей новизной, необычностью, яркостью.

Психологические особенности детей определяют возможность применения наглядного метода, как основного в обучении упражнениям. В связи с этим педагогу важно владеть грамотным, зеркальным показом, уметь правильно выбирать место для него, технически правильно, красиво и выразительно показывать упражнения, объяснять кратко, доступно, образно, используя сравнения, применять ориентиры и ограничители.

Детям нравятся выполнять имитирующие упражнения из разных сфер деятельности ("рубка дров", "стирка", "задувание свеч" и др.), упражнения танцевального характера (элементы народных и современных танцев, пляски, хороводы и

др.), игровые, беговые и прыжковые упражнения. Использование в занятиях образных упражнений, сюжетных композиций и игр-путешествий отвечает психологическим особенностям младших школьников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Повышению двигательной активности детей на занятиях фитбол-аэробикой способствует изменение условий выполнения упражнений. С этой целью применяется игровой и соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение упражнений, танцевальных композиций, ритмических танцев. Музыкальные подвижные игры, эстафеты, игры по станциям вносят большое разнообразие в занятия, способствуют переключению внимания с одной деятельности на другую, чередуют нагрузку на организм занимающихся, исключают монотонность выполнения упражнений.

В занятия рекомендуется включать упражнения с использованием речитативов, рассказов, во время которых педагог предлагает занимающимся выполнить цепь последовательных упражнений, например – игрового стретчинга. Так создается воображаемая игровая или ролевая ситуация, сюжет, ряд знакомых образов, правил для выполнения определенных действий, заданий.

Положительные эмоции, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребёнка и повышают эмоциональный фон занятий. Все это облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, вносит элементы новизны, повышает интерес к занятиям, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей и познавательной активности детей этого возраста.

Итак, проведение занятий по фитбол-аэробике у младших школьников должно быть разнообразным, интересным, с использованием образов, сюжетов, игр, специальных творческих и игровых заданий и, в то же время, нести определенную тренировочную нагрузку, способствовать развитию двигательных способностей и содействовать оздоровлению организма детей.

Средний школьный возраст (подростковый) – считается одним из самых ответственных периодов в жизни человека и в формировании основ личной физической культуры.

Именно в этом жизненном периоде у подростка определяется круг двигательных предпочтений и склонностей к занятиям тем или иным видом спорта. При занятиях фитбол-аэробикой с детьми среднего школьного возраста особенно важно учитывать особенности их психологического и физического развития.

Подростковый возраст—это критический, противоречивый период развития личности как в социальном, так и в биологическом отношении, поскольку именно в этом возрасте завершается биологическое созревание человека и наступает социальное взросление. В этот период жизни происходит бурный рост и развитие всех систем организма школьника, однако они растут и развиваются неравномерно. Приходящий на этот возраст процесс полового созревания существенно изменяет нейродинамику (увеличивает подвижность нервных процессов, сдвигает баланс в сторону возбуждения), что приводит к изменению волевой сферы. Все это ведет к двойственному психологическому эффекту: в одном случае — это ребенок, который играет, в другом — взрослый, который имеет свои собственные взгляды, суждения, борется за свое активное социальное положение и стремится изменить отношение взрослых к себе.

Чувство взрослости вызывает у подростков стремление к самостоятельности и независимости, однако при этом они явно переоценивают свои силы и возможности, не в состоянии объективно оценить их. У подростков очень большая эмоциональная возбудимость, поэтому они отличаются вспыльчивостью, частой сменой настроения, обидчивостью, усиливается проявление упрямства, снижается выдержка, самообладание и дисциплинированность. Одним из признаков взрослости подросток считает свое умение подмечать недостатки и промахи старших, в том числе и учителей, их советы воспринимаются критически, могут возникать конфликтные ситуации.

В этот период рождается потребность к самоутверждению и самовыражению. Характерной чертой детей этого возраста является стремление к соревнованию, демонстрации своих физических способностей. С одной стороны, следует поощрять стремление ребёнка к самоутверждению через сфе-

ру спортивных занятий, а с другой – необходимо формировать понимание важности высокого уровня здоровья, воспитывать доброжелательность, предотвращать возникновение комплекса вседозволенности.

Чтобы реализовать потребность подростка в состязаниях, нужно предоставлять широкие возможности проявить себя, помериться силами с соперниками. Соревнования, творческие задания должны быть разнообразными, по возможности предоставить каждому участнику шансы на успех. Желательно включать в занятия игры – задания или, различные конкурсы – состязания («Кто лучше выполнит разученное упражнение?», «Кто лучше придумает танец», «Кто окажется самым сильным?», «Какая команда выдержит танцевальный марафон?» и др.)

Подростку трудно сдерживать свое стремление к разнообразию, получению новых впечатлений, потребности к двигательной активности, поэтому однообразная работа быстро вызывает скуку и снижает интенсивность выполнения упражнений, внимание, что приводит к нарушению дисциплины на занятии.

При действии сильных монотонных раздражителей у подростков развивается резко выраженное запредельное торможение, что следует учитывать при выполнении однообразных упражнений с небольшой интенсивностью, используемых в фитбол-аэробике для развития общей и силовой выносливости.

Следует разнообразить физическую нагрузку, используя творческие задания и музыкальное сопровождение, чаще “переключать” внимание школьника с одного упражнения на другое. Использовать игровые и соревновательные моменты, музыкальные подвижные игры, упражнения с предметами и амортизаторами, применять весь потенциал использования мяча, всю его многофункциональность.

При подборе танцевальных композиций в основном использовать современные, пользующиеся популярностью среди молодежи, движения различных танцевальных стилей. Подбор музыки также должен отвечать музыкальным предпочтениям подростков и пользоваться у них успехом, в тоже

время воспитывать и развивать их музыкальный и эстетический вкус.

Активные занятия различными видами аэробики и в частности фитбол-аэробики, помогают снять излишнюю раздражительность и психическую неуравновешенность подростков, способствуют создавать благоприятные условия для развития двигательных способностей, укрепления опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

Наибольшее внимание при занятиях специалист-инструктор должен уделять тренировке скоростных и скоростно-силовых способностей, так как этот период наиболее благоприятный для развития быстроты. Поэтому желательно включать в занятия упражнения на развитие аэробной, скоростной и статической выносливости. К ним относятся упражнения: бегового и прыжкового характера, с различными движениями рук (сложные по координации и темпу выполнения), танцевальные направлений аэробики, включающих движения современных танцевальных стилей (рок-н-ролла, хип-хопа, латины и т.д.), игры, эстафеты, круговая фитбол-аэробика.

В комплексы фитбол-аэробики должны входить упражнения, требующие сноровки, ловкости, быстроты реакции, скорости перемещений и смены исходных положений, а также уже знакомые упражнения, но выполняемые в более быстром темпе, должны составлять основной круг средств, для развития скоростных и скоростно-силовых способностей детей среднего школьного возраста.

В подростковом возрасте несколько ухудшается двигательная координация, наблюдается неловкость в движениях, порывистость, рассеянность. Эти характерные черты связаны с анатомо-морфологическими и гормональными изменениями в организме, происходящими в этот период у школьников. Поэтому большое внимание на занятиях фитбол-аэробикой надо уделять развитию координации движений, функции равновесия, вестибулярной устойчивости, гибкости, музыкальности, пластичности. Известно, что если до 12 – 13 лет не развивать гибкость, то дальнейшая работа над этим качеством будет проблематична. Данный вид аэробики, как ни

какой другой, этому способствует и эффективно развивает данные физические способности.

Особое внимание следует обратить на развитие дыхательной мускулатуры, так как грудная клетка развивается с отставанием, по сравнению с быстрым ростом подростка и это может привести к нарушению осанки, серьезным негативным изменениям функций различных органов и систем организма школьника. Необходимо обеспечить разностороннее воздействие на мышцы туловища, осуществлять постоянный контроль за осанкой.

Для развития силовых способностей можно использовать отягощения малого веса (гантели, эспандеры, эластичные ленты и фитбол, его упругие свойства), позволяющие выполнять быстрые движения, упражнения силового характера. Большой вес снарядов недопустим, так как организм подростка еще не готов к данной работе с утяжелителями. Темп выполнения этих упражнений должен быть максимальным, между сериями должна быть пауза для почти полного восстановления.

Комплексы фитбол-аэробики должны быть смешанного характера, то есть быть аэробно-анаэробными и оказывать влияние на повышение работоспособности занимающихся.

Также необходимо учитывать, что в этом возрасте главную роль в формировании новых двигательных умений и навыков играет развитие второй сигнальной системы коры головного мозга, поэтому при обучении физическим упражнениям большое значение приобретают рассказ, объяснение со стороны обучающего и осмысление со стороны обучаемого.

Это предъявляет определённые требования к профессионально значимым умениям специалиста: культуры и богатства речи, умения образно и грамотно объяснить любое упражнение, владение терминологией, мимикой, жестами и др.

При работе с детьми среднего школьного возраста важно помнить о том, что конечной целью занятий должны быть не только оздоровительные и образовательные задачи, но и воспитательные. Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание нравственных качеств, характера, умения мобилизовать себя на преодоление трудностей, способности заставить себя делать то,

что нужно, а не то, что хочется в данный момент, не пасовать перед неудачами и настойчиво трудиться для достижения поставленных целей – вот основная направленность занятий любыми оздоровительными направлениями физической культурой с детьми подросткового возраста.

Юношеский возраст – это время бурного расцвета возможностей человека, формирование телесной красоты и двигательного совершенства, достижения близкого к максимально возможному уровню развития двигательных способностей и физической подготовленности.

Старшеклассники стоят на пороге вступления во взрослую жизнь и это накладывает отпечаток на их поведение и психику. Растет самосознание, увеличивается потребность в самоопределении, повышается роль самооценки, перестраивается мотивационная сфера, чувство взрослости развивается еще более, появляется желание быть самостоятельным. Механизм самостимуляции является определяющим в проявлении волевой активности, появляется высокая настойчивость в достижении поставленной цели. Эмоциональная сфера старшеклассников характеризуется развитием эстетических чувств, способностью замечать прекрасное в окружающей действительности, способностью к сопереживанию, появлением чувства любви.

В юношеском возрасте определяются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Для этого возрастного периода является характерным стремление к нетривиальным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. Их поведение отличается сознательной критической установкой, стремлением выработать собственное суждение.

Старшеклассники большое внимание уделяют своему внешнему виду, фигуре, пытаются преодолеть свои недостатки, развиваясь физически. В этом возрасте завершается период полового созревания, замедляется рост, уменьшаются диспропорции организма, формируется грудная клетка. Значительно увеличивается вес, притом за счет пассивной массы – жира, что приводит к уменьшению относительной силы и прыгучести, особенно у школьниц.

Уровень показателей физических качеств растет прямо пропорционально полученной нагрузке. В этом возрастном

диапазоне развитие одного качества способствует развитию других, что создает условия для комплексного подхода к воспитанию физических качеств в ходе занятий физическими упражнениями.

Наиболее интенсивно в этот период развиваются силовые способности, выносливость во всех ее проявлениях (общая, статическая, скоростно-силовая), координация движений.

Организм детей старшего школьного возраста справляется с большими физическими нагрузками, создаются условия для длительных интенсивных занятий. Старшеклассники, проявляя настойчивость и терпение в достижении намеченной цели, могут достаточно долго работать на фоне усталости. Однако следует помнить, что школьники выполняют эти нагрузки при значительно большем напряжении организма, чем взрослые, поэтому важно научить их самоконтролю на занятиях.

Программа занятий по фитбол-аэробике для детей старшего школьного возраста должна быть весьма насыщенной и разнообразной. Важное место в занятиях должно отводиться формированию знаний об основах здорового образа жизни, теории и методике проведения занятий, способах развития и совершенствования двигательных способностей, медико-биологических основах тренировки и других сведений, необходимых для сознательного управления своей физической активностью, достижения высокого уровня здоровья, гармоничного развития и физического совершенства.

Если для детей младшего и среднего школьного возраста ведущим фактором, организующим внимание, является форма подачи учебного материала, то для старшеклассников важным становится содержательная сторона этого материала.

Упражнения, используемые в комплексах для девушек 9 – 11 классов, в первую очередь должны быть направлены на воспитание пластичности, грациозности, формирование красивой фигуры, правильной осанки, легкой походки, танцевальности, музыкальности, а затем уже на общую физическую подготовку. Упражнения на фитболах, должны включать танцевальные шаги, элементы хореографии, танцевальные композиции в различных танцевальных стилях. Прыжко-

вые, беговые упражнения и базовые шаги аэробики также следует выполнять в танцевальной форме.

Комплексы упражнений должны быть не только танцевальной направленности, но и атлетической. Силовая направленность комплексов может быть повышена путем увеличения удельного веса упражнений, выполняемых по большой амплитуде, в низких исходных положениях, с утяжелителями, гантелями, с фитболом в руках, в ногах и на нем в разных исходных положениях. Для юношей упражнения подбираются атлетического характера с учетом их двигательных возможностей.

Наиболее важными задачами оздоровительных занятий у старшеклассников являются: развитие силовых способностей, повышение уровня выносливости, совершенствование техники выполняемых упражнений наряду с освоением новых упражнений танцевального и атлетического характера.

В занятия фитбол-аэробикой нужно включать задания для развития творческой инициативы, выдумки, организаторских и инструкторских способностей старшеклассников. Широкие возможности для этого представляет использование заданий на импровизацию, составление и проведение фрагментов комплексов упражнений.

Успешное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач на занятиях фитбол-аэробикой со старшеклассниками требует от педагога гибкости, знания возрастных особенностей школьников, умения использовать их в работе и четкого представления конечной цели – результата.

3.2. Методика проведения сюжетных занятий

Сюжетные занятия имеют ряд значимых преимуществ, по сравнению с обычными занятиями, особенно для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Прежде всего, материал сюжетных занятий служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает во-

ображение, творческие способности, познавательную активность, дает возможность к самовыражению, способствует проявлению инициативы, творческой индивидуальности, помогает сплотить ребят.

При проведении сюжетных занятий используются приемы подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревновательные моменты, которые подчинены определенному сюжету и направлены на решение его основных задач. Это облегчает процесс обучения упражнениям, повышает эмоциональный фон занятия. Сюжетные занятия имеют ряд некоторых преимуществ перед традиционными:

- сюжетные занятия помогают быстрее раскрыть и раскрепостить ребенка, преодолеть психологический барьер (боязнь, неуверенность в себе и т.д.)

- при таких занятиях упражнения запоминаются значительно быстрее, так как являются имитационно - подражательными;

- сюжетные занятия активизируют двигательную деятельность детей, что способствует эффективному развитию у них двигательных способностей,

- правила проведения сюжета на занятии дисциплинируют и организуют занимающихся;

- в процессе сюжетного занятия дети получают большее моральное, эстетическое удовольствие и с интересом выполняют физические упражнения, творческие задания.

Сюжетные уроки, составленные для занятий по фитбол-аэробике имеют свои отличительные особенности. Используется специально подобранная, ритмичная музыка, соответствующая сюжету занятий, что вызывает у детей положительные эмоции. Музыка задает темп и ритм выполняемых упражнений, а серийно-поточный способ, выполнения упражнений позволяет увеличить физическую нагрузку и моторную плотность занятия, что способствует повышению интереса детей к выполнению упражнений и познавательной деятельности.

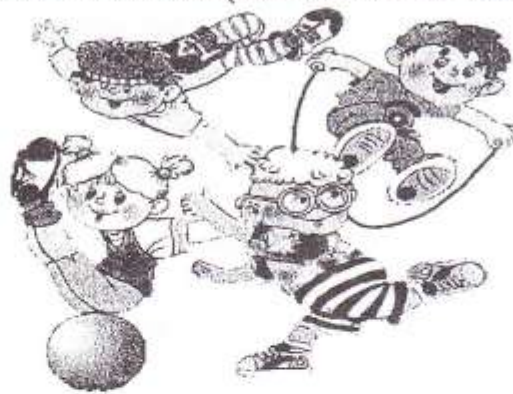
В занятия могут включаться творческие задания, игры, во время которых педагог предлагает выполнить цепь последовательных упражнений, создавая ряд знакомых ребенку образов и воображаемую ситуацию. При этом используются речитативы, загадки, песни, соответствующие сюжету, правилам.

Построение сюжета занятия и подбор музыкального произведения должно соответствовать возрастным особенностям занимающихся.

Наряду с преимуществами сюжетных уроков, следует учитывать и то, что моторная плотность таких занятий может быть ниже, чем на обычных занятиях. В связи с этим, требуется больше времени на подготовку такого занятия, педагог должен его тщательно спланировать, продумывая все методы организации и проведения. Следует заранее написать и продумать текст сюжета, речь педагога должна быть конкретной, краткой, образной, эмоциональной. Для более четкой организации занятия могут быть использованы маршрутные листы, экраны соревнований, отличительные знаки, эмблемы, грамоты, можно использовать элементы костюмов. Соответственно сюжету желательно оформить спортивный зал рисунками, плакатами и т.д.

Успех сюжетного занятия во многом зависит от педагога – его речи, настроения, умения импровизировать и доброжелательного отношения. Особая значимость отводится артистическим способностям педагога, его умению перевоплощаться, быть находчивым и уметь находить выход во всевозможных игровых ситуациях. Быть одновременно участником, судьей, наблюдателем, руководителем, главным действующим лицом.

3.3. Сюжетные занятия (планы-конспекты занятий)



«В ГОСТИ К МОРСКОЙ ФЕЕ»

Задачи:

1. Совершенствовать разученные комплексы упражнений фитбол-аэробики.
2. Закрепить перестроение из одной колонны в колонну по три одновременным поворотом в движении.
3. Добиться правильного положения осанки при выполнении упражнений фитбол-аэробики.
4. Содействовать развитию культуры движений, ловкости и ориентировки в пространстве.

План занятия

1. Организованный вход в зал в сцеплении за руки под песню «Да здравствует сюрприз!» (М. Минков, Ю. Энтин). Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Педагог: «Сегодня мы, ребята, пойдём в гости к Морской фее. Путь предстоит нелёгкий. Путешествовать мы будем сначала на машинах, но для этого надо вспомнить правила движения, знаки светофора и научиться управлять машиной. Итак, берём свои машины (мячи)».
2. Перестроение из одной колонны в колонну по три в колонну по три (это «гаражи»). Раздача мячей. Игра «Автомобили».

Педагог: *«Сейчас мы находимся на главной площади сказочного города, отсюда начнётся наше путешествие. Видите, ребята, большие часы? Они будят утром всех жителей города и приглашают выполнять зарядку. Путь у нас не лёгкий и нам тоже надо набраться сил».*

3. Упражнение «Часики»
4. Игра «Автомобили». Дети продолжают путешествие.
Педагог: *«Ребята, мы заехали в лесной тупик к Кикиморе! Надо сделать остановку и узнать, куда ехать дальше»*
5. Упражнение «Кикимора».
Педагог: *«Дальше наш путь лежит к болоту. Оставим автомобили и поскачем на лошадках»*
6. Передвижение прыжками на мяче за педагогом.
Педагог: *«А вот и болото».*
7. Упражнение «Ква-ква».
Педагог: *«Какие симпатичные были лягушки, но мы не успели у них спросить дорогу дальше. А вот стоит Цапля, у неё и спросим»*
8. Упражнение «Цапля».
Педагог: *«Ребята, идём, как цапля – мяч на голову и переходим болото. Впереди дворец морской феи. Во дворце объявлен конкурс на лучший танец, и мы тоже примем в нём участие»*
9. Во Дворце феи дети принимают участие в конкурсе танца (упражнение «Спляшем, Ваня!»). Определяется лучшая пара.
Педагог: *«Мы слышим шум волн, скоро появится Фея Моря, а пока покатаемся на волнах!»*
10. Дети выполняют перекаты животом на мяче вперёд-назад под фонограмму шума волн.
11. Упражнение «Фея моря».
Педагог: *«Мы совершили замечательное путешествие, а теперь нам пора домой. Фея сделала нам подарок, наши автомобили стоят здесь и мы теперь можем отправиться в путь»*
12. Игра «Автомобили».
13. Подведение итогов занятия. Организованный уход из зала под песню «Фея моря».

«ЧУДНАЯ СТРАНА - ЛУКОМОРЬЕ»

Сюжетное занятие по программе футбол-аэробики второго года обучения

Задачи:

1. Совершенствовать навыки в бросках и ловле мяча.
2. Добиться правильной техники ведения мяча на месте одной рукой.
3. Содействовать развитию силовых способностей.
4. Закрепить выполнение изученных комплексов упражнений футбол-аэробики.

План занятия

1. Организованный вход в зал. Перестроение в колонну по два (четыре). Раздача мячей.

Педагог: *«Сегодня у нас день исполнения наших желаний. Так как мы будем путешествовать по сказочной стране - Лукоморью. Там мы будем встречаться с героями сказок. Скорее занимаем места на волшебных шарах, которые перевезут нас через сказочный лес»*

2. Упражнение «Сказочный лес»

Педагог: *«Мы приехали в Лукоморье! Что же мы здесь видим? Давайте посмотрим внимательно и запомним!»*

3. Упражнение «Лукоморье».

Педагог проводит опрос детей - кто что увидел (согласно текста песни «Лукоморье») и определяет победителя – самого внимательного ребёнка, запомнившего больше других.

Педагог: *«Ребята, смотрите, к нам прискакал Конёк-горбунок! Давай-те поприветствуем его!»*

4. Упражнение «Конек-горбунок»

Педагог: *«Пока вы танцевали, Конёк-Горбунок передал мне приглашение в гости от других жителей Лукоморья. Давайте посмотрим, от кого они. Так, оказывается, в Лукоморье живёт джин, который выполняет три желания, но - только желания самых сильных и ловких. Чтобы он появился, вы должны показать, какие вы ловкие и сильные и выполнить следующие задания».*

5. Первое задание: удары мяча об пол двумя руками, одной поочередно.

Второе задание: броски и ловля мяча вверх и об пол.

Третье задание: перекаты животом на мяче из упора присев в упор лёжа, затем два раза согнуть и разогнуть руки - и обратно перекат в упор присев.

6. Упражнение «Джин».

Педагог: *«Итак, мы с заданиями справились, и теперь джин предлагает нам исполнить три желания. Три желания*

могут быть любые, но в Лукоморье нам джсин предлагает следующие: первое - пойти в цирк, второе - встретиться с Жар-Птицей, которая тоже может исполнить ещё три желания, и третье - стать самым сильным»

7. В зависимости от выбора детей выполняется либо упражнение «Циркачи», либо «Жар-птица», либо «Силачи».

• Если дети выбрали «Жар птицу», то им предлагается ещё три желания - проверить себя на смелость (Игра «Кто не спрятался...»), второе - посетить ночной бал в Лукоморье (Упражнение «Ночью кошки танцевали»), третье - почувствовать себя вечным двигателем (Упражнение «Вечный двигатель»).

• В том случае, если дети выбрали посещение цирка или упражнение «Силачи», педагогу для выполнения упражнений, которые выполняются в случае выбора «Жар-Птицы». Можно обыграть ситуацию, сказав, что Жар-Птица узнала, что в Лукоморье пожаловали такие замечательные гости как ребята и она сама прилетела посмотреть на них.

Педагог: *«К сожалению, времени у нас осталось мало. Наше путешествие подходит к концу. Но, чтобы снова вернуться сюда, мы должны послушать волшебный ручеек, отдохнуть и загадать своё заветное желание, которое обязательно должно исполниться».*

8. Упражнение «Ручеек».

(Или под звуки ручья (аудиокассета «Звуки природы») проводится аутогенная тренировка и упражнения на дыхание и релаксацию.

9. Подведение итогов занятия и организованный уход из зала под песню «Лукоморье»

«ПУТЕШЕСТВИЕ В ИГРАЙ-ГОРОД»

*Сюжетное занятие по программе футбол-аэробики
третьего года обучения*

Задачи:

1. Закрепить навык выполнения изученных упражнений футбол-аэробики.
2. Способствовать развитию силы мышц рук, пластичности и музыкальности.
3. Содействовать развитию внимания и ориентировки в пространстве.

План занятия

1. Организованный вход в зал под музыку. Построение в шеренгу, сообщение задач урока.

*Нас солнца луч смешит и дразнит,
Нам нынче весело с утра,
Сегодня здесь весёлый праздник,
И главный гость на нём – Игра!*

Педагог сообщает детям, что сегодня всех ждёт удивительное путешествие в Играй-город (Игроград). Все дети будут участвовать в игрокроссе «Если хочешь быть здоров, не забудь про игрокросс». Для путешествия выдаётся приглашение – маршрутный лист.

*Игрокросс мы начинаем,
Всем здоровья пожелаем.
Прими участие скорей,
Да зови своих друзей.
Ритмика плюс пластика,
А ещё – гимнастика,
Танцы, да ещё – массаж!
Вот так чудо-ералаш!
Всем в дорогу нам пора.
В гости нас зовёт Игра!*

2. Станция «Игроритмика».

*Шагаем, шагаем
Уверенно вперёд,
Узнаем, узнаем,
Как Игроград живёт!*

Дети идут по кругу за педагогом.

*А ну-ка, быстро, не зевай
Мяч скорее выбирай!*

Дети подходят, берут мяч (мячи лежат в центре зала) и садятся на своё место.

*Что за станция такая?
«Игро-ритмика» крутая!
Кто в музыкальный такт не попадёт,
Тот с нами дальше не пойдёт!*

Упражнение «Ивана Купала».

*Снова мы идём вперёд,
К себе «Гимнастика» зовёт!*

Дети идут за педагогом по кругу (или змейкой).

3. Станция «Игро-гимнастика».

*Здесь разминку проведём,
И дальше в путь, друзья, пойдём!*

Упражнение «Молочная река».

4. Станция «Игротека».

*Игротека, шире двери
Открывай скорей для нас!
Кто не ловок –
Мы проверим,
Поиграем мы сейчас!
Мяч у нас в руках большой –
Поиграем мы с тобой!*

Упражнение «Ямайка».

*А теперь бегом вперёд,
Снова станция зовёт!*

Дети выполняют бег по кругу за педагогом.

5. Станция «Игротанцы».

*Мы пришли по приглашенью
И с хорошим настроеньем.
Игротанцы – это класс,
Вот станцуем мы сейчас!*

Упражнение «Танец по кругу».

6. Станция «Игро-атлетика».

*Посмотри, какие дети!
Дети – лучшие всех на свете!
Надо нам, ребята, знать,
Как атлетом сильным стать!*

Упражнение «Грозы» или «Упражнения в парах» с гантелями.

*В дорогу, в дорогу
Опять выходи!
Маршрутов так много
У нас впереди!*

Дети выполняют ходьбу вокруг своих мячей.

7. Станция «Игро-сказка».

*Что за чудо?
Вот избушка,
В ней живёт одна старушка,
В сказку хочется скорей!
Постучимся в гости к ней.*

Упражнение «Колдунья».

*Ох, устали мы в пути,
Сядь, дружок, и отдохни,
Потянись, прогнись, вздохни,
Маршрут свой к дому поверни!*

8.Станция «Игро-пластика»

Упражнение «Стретчинг».

9.Станция «Игромассаж»

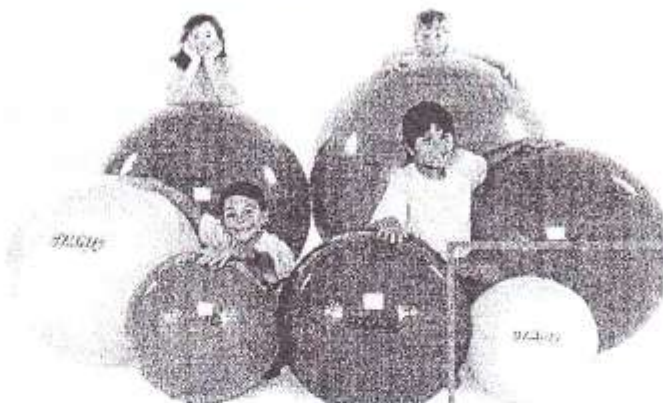
*Игра! Весёлая игра!
Игрой довольна детвора.
Эй, кто стоит там в стороне?
Скорей сюда, скорей ко мне!
А ну быстрее лови кураж.
Ведь впереди у нас массаж!*

Упражнение «Сказочный лес».

10.Подведение итогов урока. Награждение.

*Праздников прошла пора,
Смех звучал и песни.
В гостях у нас была Игра
И было интересно!*

«КОРОЛЕВСТВО ВОЛШЕБНЫХ МЯЧЕЙ»



Задачи:

1. Повторить броски и ловлю мяча.
2. Закрепить выполнение упражнений фитбол-аэробики.
3. Содействовать укреплению мышц пальцев рук и кисти.
4. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве и координацию движений.

План занятия

1. Построение в шеренгу, сообщение задач урока.

*Внимание! Внимание!
Спешу вам сообщить:
Сегодня путешествие
Хотим мы совершить.
Приглашаю всех друзей
В Королевство волшебных мячей!*

2. Перестроение в две шеренги. Педагог знакомит ребят с различными мячами.

*Вот живет в корзине мяч -
«Баскетбол»,
Отдыхает в сетке мяч - «Волей-
бол»,
Вот забит в ворота распрекрасный гол
Это постарался наш любимый мяч -
«Футбол»
А ещё есть мяч-опора
Для здоровья он, без спора.
Фитбол, скажу вам не тая
Прекрасен!
Так сядьте на него, друзья!
Итак, скорей идем вперед
Нам весело, хоть дождик льет и льет!*

3. Упражнение «Кап-кап-кап»

*Мой веселый, звонкий мяч,
Пожелай нам всем удач!
Дружно встали по порядку,
Начинаем мы зарядку.
Чтобы сильным быть и ловким
Любить надо тренировки.*

4. Упражнение «Ку-ку»

*5. А теперь давай вставай,
Мячик с пола поднимай
Раз, два, три –
мяч скорей бери,
Четыре, пять, шесть –
вот он здесь,
Семь, восемь, девять*

- кто бросать умеет?

6. Упражнения с мячами. Броски вверх и ловля.

*На лету схвачу руками
Подтяну к груди локтями
Вверх подброшу мячик свой
Точно-точно над собой*

Броски с хлопками.

*Высоко свой мячик брошу,
Хлопну весело в ладоши
И опять ловлю, счастливый,
Мячик круглый и красивый.*

Удары в пол двумя руками.

*Я бегу, а мячик мой
Рядом скачет под рукой.
От ладошки не уйдет
Звонко песенку поет.
То одной, то другой
Бью по мячику рукой.
Убежит он – догоню
Я на месте не стою.*

Удары в пол поочередно то правой, то левой рукой, ловля двумя руками.

7. Упражнение «Песня о разных языках»

*Дружно все скорей вставайте
Игру по кругу начинайте*

8. Игра «Дырявая луна»

9. Перестроение в колонну по два. Передача мяча в парах.

Броски и перекаты мяча друг другу в различных и.п.

*Мяч веселый есть у нас
Мы играем целый час.
Он бросает - ты поймай,
А уронишь - поднимай.*

10. Упражнение «Веселый мячик»

*Чтоб с мячами нам дружить,
Надо пальцы нам развить.
А поможет нам всегда
Мячей дружная семья*

10. Раздача теннисных мячей. Общеразвивающие упражнения на фитболах с мячами под музыку, включая упражне-

ния для укрепления мышц пальцев рук и кисти: одновременные и попеременные сжимания и разжимания пальцами рук мяча; катание мяча между ладоней; сдавливание мяча кончиками пальцев; вращение кистей рук с мячом, подбрасывание, перебрасывание (элементы жонглирования).

Или Упражнение «Жонглирование мяча» (программа по лечебно-профилактического танца, авторы Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина, 2007)

А теперь мы отдохнем

И скорей домой пойдём

12. Упражнение «Мотылек»

13. Уборка инвентаря. Организованный уход из зала под музыку.

«ЗВЕЗДА ФИТБОЛА»

конкурс танца

«Танцуй веселей с нами скорей»

Задачи:

1. Повторить изученный материал по ритмическим и сценическим танцам.
2. Содействовать развитию танцевальности, музыкальности и координации движений, чувства ритма, воспитывать чувство прекрасного в совместных выступлениях, коллективизма и взаимопонимания.

План занятия

1.Организованный вход детей в зал.

2.Конкурс «Разминка».

Выполнение комплекса упражнений фитбол-аэробике по выбору педагога, желателен нового упражнения незнакомого детям, но соответствующего подготовительной части урока. Определяются те, кто лучше всех сумеет повторить за руководителем движения.

3.Конкурс на лучшее исполнение ритмического танца.

По выбору занимающихся, которые могут выступить группами.

4.Конкурс на лучшее танцевальное движение.

Импровизация «Я танцую». (Игра по кругу)

5.Веселый конкурс - «Танец в образе».

Изобразить танцующих животных

6. Конкурс «Любимый танец».

Дети, заранее распределенные на группы танцуют свою любимую композицию года (возможны атрибуты костюма)

7. Подведение итогов.

Определение и награждение победителей медалями: «Лучший танцор», «Веселый танцор», «Внимательный танцор», «Талантливый танцор». «Звездная группа», «Звезды футбола» и т. д.

3.4. Методика проведения подвижных игр (этапы)

Методика проведения подвижных игр включает пять основных этапов. К ним относятся: «Выбор игры», «Подготовка к её проведению», «Начало игры», «Руководство ходом игры», «Окончание игры».

I этап – «Выбор игры»

Выбор игры определяется:

- педагогическими задачами, которые должны быть решены посредством игры;
- возрастными особенностями детей, их двигательной подготовленностью, запасом движений и количеством участников;
- условиями её проведения: место (физкультурный зал, площадка), при проведении на улице – время года и состояние погоды; место организации занятия (организованная перемена, урок физической культуры и его части, спортивный досуг, спортивный праздник и т.д.);
- степенью физической и эмоциональной нагрузки;
- интересами детей.

II этап – «Подготовка к проведению игры»

Подготовка к проведению игры делится на две части предварительную и непосредственную.

Предварительная:

1. Хорошо разобраться в содержании игры и её правилах, педагогических задачах, которые надо будет решать при её проведении. Если необходимо – продумать варианты игры.

2. Обдумать чёткое и краткое объяснение содержания игры, её правил.

3. Определить приёмы проведения игры и постепенное введение правил в игру.

4. Подготовить инвентарь и опознавательные знаки.

5. Выбрать место для проведения игры.

6. Определить способы подведения итогов.

Непосредственная (на месте проведения игры):

1. Расчертить и подготовить место для проведения. При проведении игры на улице или на празднике необходимо ограничить место.

2. Расставить снаряды, разложить инвентарь, установить ориентиры.

3. Подготовить мелкие пособия, мел, свисток, чтобы всё находилось в удобном для педагога месте.

III этап – «Начало игры»

1. Организовать внимание детей. Сообщить название игры.

2. Построить участников в то положение (построение), из которого начинается игра, то есть, распределить их роли в сюжетных играх или распределить занимающихся на команды, выбрать водящего. Если необходимо, раздать опознавательные знаки (знак отличия капитану команды и т.д.). Дать названия командам.

3. Разучить слова в играх с речитативом.

4. Объяснить содержание игры кратко, чётко и эмоционально, выделить при этом:

- цель игрового действия (целевую установку) для водящего и остальных или цель игры для команды;

- технику выполнения движений, на которых построена игра;

- правила игры (постепенно, начиная с основных);

- место для выбывших из игры, подчёркивая необходимость не мешать остальным игрокам;

- сигнал «Внимание!», по которому игра немедленно прекращается или о сигнале сбора при проведении на улице.

5. Выяснить, вся ли информация понята игроками, в случае, если что-либо осталось для детей неясным, дать необходимые разъяснения и уточнения.

6. Подать сигнал к началу игры.

IV этап – «Руководство ходом игры»

1. В ходе игры педагог не должен быть сторонним наблюдателем. Проводить игру надо бодро и энергично, уметь быть одновременно и судьёй, и руководителем, а если необходимо – и водящим, или игроком.

2. Педагогу важно своим поведением влиять на эмоциональный тонус детей, своевременно подбадривать их, следить за их действиями, направлять инициативу в нужном направлении.

3. Руководитель должен следить за правильностью выполнения движений, на которых построена игра.

4. Педагогу необходимо помогать играть слабым детям. В некоторых случаях возможно играть с ними в паре, или взяв за руку.

5. Крайне важно дозировать физическую и эмоциональную нагрузку, осуществлять врачебно-педагогический контроль. Для этого специалисту по физической культуре надо развивать чувство времени и меры в игре, чтобы дети не переигрывали, но и не играли слишком мало. Игру надо заканчивать в то время, когда у игроков ещё есть желание продолжать игру.

6. Педагогу следует своевременно заменять водящего, используя те же приёмы замены, что и при выборе водящего. Надо помнить, что в абсолютном большинстве игр на роль водящего нельзя назначать игроков из числа пойманных детей, так как в этом случае участники игры будут сами поддаваться водящему. Можно, чтобы водящий сам выбирал себе замену (мальчик – девочку и наоборот и др.).

7. Руководитель игры должен осуществлять судейство игры, подводить итоги при смене водящего, вести общий счёт игры.

8. Педагог также следит за дисциплиной, не допуская нарушений правил, шалостей и избыточного азарта.

9. Необходимо также наблюдать за поведением детей, наблюдающих за игрой (болельщиков, освобождённых от занятий), не допускать крика и чрезмерного возбуждения.

10. Педагог должен предупредить о близком окончании игры: «осталось играть одну минуту», «играем в последний раз».

V этап – «Окончание игры»

На этом этапе педагогу нужно успокоить детей, сообщить об окончании игры и подвести общий итог. При подведении итога расположение игроков может быть различным. Можно посадить их на скамейку, на землю, построить в круг или шеренгу, оставить в том положении, в котором закончилась игра, если оно обеспечивает общий порядок, если это целесообразно, возможно подать команду «Смирно!». Следует помнить, что подведение итога нельзя проводить при шуме и беспорядке.

При подведении итога педагогу надо оценить действия детей, похвалить за достижения, оценить правильность выполнения движений, на которых построена игра, дать оценку коллективным действиям, дружбе, творчеству, смекалке, смелости, инициативе игроков и другим качествам, проявленным в игре. Сравнить игру водящих. При командных играх определить места, провести награждение участников (в виде поощрения, жетонов, хлопков, круга почета и т.п.).

3.5. Музыкально-подвижные игры

«НАШИ ДЕТИ...»

Мячи лежат по кругу, с интервалом 1,5 метра друг от друга. Дети идут по кругу за мячами с речитативом:

*«Наши дети всё умеют,
Каждый знает как присесть...»*

Педагог говорит:

*«...Посмотрите друг на друга
У кого ошибки есть?»*

Дети подходят к мячам, садятся на них и оценивают правильность выполнения седа на мяче и указывают на ошибки.

В игре побеждает тот, кто меньше всех сделает ошибок.

«ПРЯТКИ»

Песня: «Кто не спрятался – я не виноват!»

Музыка: А. Пинегина

Слова: А. Усачёва

Мячи произвольно лежат по залу. Дети стоят в колонну. На куплет песни направляющий (он же – водящий) ведет колонну в любом направлении, показывая различные движения, ребята повторяют за ним.

На припев песни: «..Кто не спрятался...» направляющий отворачивается к стенке, закрывает глаза руками и ждет окончания припева. В это время дети разбегаются по залу и «прячутся» за мячами.

На *проигрыш* водящий, открыв глаза, быстро передвигается по залу и ищет того, кто из детей шевелится или у кого двигается мяч. Нарушившего правила игрока водящий «пятнает» и со следующего куплета он становится водящим (направляющим). Победителем становится тот, кто не разу не попадется водящему.

«ДЫРЯВАЯ ЛУНА»

Песня: «Сырная луна»

Музыка: Д. Воскресенский

Дети стоят в колонну, с мячами в руках. На куплет песни они выполняют следующее упражнение:

- I. 1 - 2 - мяч к груди
3 - 4 - мяч вверх
5 - 6 - мяч к груди
7 - 8 - мяч вниз

II. 1-8 - восемь ударов мяча в пол

III.-VI. повторить упражнение I - II

На припев песни дети положив мячи на пол выполняют подскоки в произвольном направлении по залу. После условного сигнала педагога, например: «руки вперед», дети выполняют построение в колонну; при положении «рука в сторону» дети выполняют построение в шеренгу. Последний, вставший на свое место в строю, зарабатывает штрафное очко. После условного сигнала педагога «хлопок в ладоши», который выполняется в конце припева, дети находят свой мяч и строятся в колонну.

Игра продолжается так до конца песни. Победитель определяется по умению быстро находить свое место в строю.

«АВТОМОБИЛИ»

Музыка: песня «Автомобили»

В. Добрынин, исп. ансамбль «Весёлые ребята»

Все играющие стоят свободно по залу, с мячами. С началом музыкального сопровождения дети выполняют ходьбу (бег) по залу, перекатывая мяч двумя руками перед собой («едут в машинах»), в любом направлении и смотрят на сигналы «светофора». Скорость передвижения по залу регулируется темпом музыкального произведения.

У педагога в руках карточки («светофор»). Если он поднимает красную карточку, то дети должны остановиться, если желтую, то выполнять ходьбу (бег) на месте, зеленую — продолжать движение по залу.

Штрафные очки назначаются за столкновение мячами, и за неправильные действия по карточкам.

В течение игры подводятся итоги (сигналом может служить-остановка музыки), у кого из игроков больше штрафных очков, тот отправляется на «штраф-стоянку», то есть выбывает из игры.

Контрольные вопросы

1. Дать характеристику возрастным особенностям детей младшего школьного возраста.
2. Дать характеристику возрастным особенностям детей среднего и старшего школьного возраста.
3. Раскрыть особенности проведения занятий по фитбол-аэробике у детей разного школьного возраста.
4. В чем особенность сюжетных занятий?
5. Охарактеризовать этапы проведения подвижной игры.

Рекомендуемая учебно-методическая литература

Основная литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учеб. пособ. для студ-тов вузов физ. культ. /Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П. Шестакова.- М.: СпротАкадемПресс, 2002.-304с.
2. *Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д.* Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма.- СПб., 2000.
3. *Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е.* Ритмическая гимнастика: Методическое пособие. - СПб.: Познание, 2001.-104с.
4. *Крючек Е.С.* Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учеб.-метод. пособ. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.-64с., ил. (Библиотечка тренера)
5. *Крючек Е.С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М.* Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учеб. пособ.- СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.1994.-76 с.
6. *Кудра Т.А.* Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пособ.- Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
7. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: Теория и методика.- М.: Федерация аэробики России, 2002.- В. 2 т.- Т. 1.- 232с.
8. *Одинцова И.Б.* Аэробика и фитнес. Современные методики.- М.: Эксмо, 2003.- 160 с.
9. *Сайкина Е.Г.* Применение танцевально-ритмической гимнастики на уроках физической культуры у старшеклассниц: Дисс. ... канд. пед. наук, 1997. - 186 с.
10. *Сайкина Е.Г.* Фитбол-аэробика и классификация её упражнений //Теория и практика физической культуры.- 2004. - № 7.- С. 43 - 47.
11. *Сайкина Е.Г.* Фитнес в школе: Учеб.-метод. пособ. - СПб.: Утро, 2005.- 160 с.
12. *Сайкина Е.Г.* Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: Монография. - СПб.: Образование, 2008.- 301 с.
13. *Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В.* Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом // Учёные

записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2008.- № 4 (38).- С. 68 – 71.

14. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учеб.-метод. пособ.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.- 209 с.

15. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: Дисс. ... д-ра пед. наук.- СПб.. 2009. – 560 с.

16. Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М. Музыкальное сопровождение в физической культуре: Учеб.-метод. пособ.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2010.- 107 с.

17. Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М. Музыкальное сопровождение в уроке физической культуры: Учеб.-метод. пособ.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2010.- 92 с.

18. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно- профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учеб.-метод. пособ.- СПб.: Утро, 2005.- 276 с.

19. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе» для детей: Учеб.-метод. пособ. для педагогов дошк. и шк. учрежд.- СПб.: Детство-Пресс, 2007.- 352 с.: ил.

20. Шипилина, И.А. Оздоровительная аэробика: Метод. пособ. / И.А. Шипилина.- Краснодар: КГУФКСТ, 2003.- 66 с.

Дополнительная литература:

1. Васильева Т.К. Секрет танца.- СПб.: Диамант, Золотой век, 1997.- 385 с.

2. Годик М.А., Барамидзе Л.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность.- М.: Советский спорт, 1991.- 96 с.

3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия.- М.: ФИС, 1989.- 224 с.

4. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Воздействие музыкального сопровождения на психоэмоциональное состояние женщин, занимающихся фитбол-аэробикой // Гимнастика: Сб. науч. трудов, 2006.- Вып.4.- С. 92-98.

5. Татура Ю.В. Фитнесс: Тонкости, хитрости и секреты.- М.: Познавательная книга плюс, 2001.- 416 с.

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

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Положение о соревнованиях
на первенство района по футбол – аэробике для детей
дошкольного и школьного возраста среди учреждений
дополнительного образования.

Цели и задачи.

Целью соревнований является популяризация футбол-аэробики, здорового образа жизни и приобщение к занятиям спортом.

Задачи:

1. Выявление лучших спортсменов и команд района г. Санкт-Петербурга по футбол-аэробике.
2. Повышения уровня спортивного мастерства юных спортсменов.
3. Воспитание морально-волевых качеств, чувства коллективизма и взаимовыручки.
4. Популяризация футбол-аэробики, как вида оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста.

Время и место проведения.

Командные соревнования проходят 5-6 мая 2007 года в два этапа. Первый этап – отборочные соревнования. Второй этап – финал.

Руководство соревнований.

Первенство района г. Санкт-Петербурга проводит Центр футбола и оздоровительных технологий при федерации оздоровительной аэробике и фитнеса. Организация соревнований – прием участников, подготовка зала, музыкальной аппаратуры возлагается на принимаемую сторону. Непосредственно судейство по проведению соревнований на первенство района г. Санкт-Петербурга возлагается на судейскую коллегию, утвержденную на совещании представителей команд 17 апреля 2007 года

Участники соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются команды дошкольных образовательных учреждений, общеобразователь-

ных школ, учреждений дополнительного образования, фитнес-клубов *при наличии визы врача.*

Состав команды – 4 - 6 человек, независимо от пола.

Возрастные группы.

- Дошкольники-5-7 лет.
- Младшие школьники-7-10 лет
- Учащиеся средних классов 10-14 лет
- Учащиеся старших классов 14-17 лет

Программа соревнований и условия проведения

Время исполнения программы.

-дошкольники- 1 мин. 30 сек. + 10 сек.

- школьники -2 мин. + 10 сек.

Порядок выступления команд определяется жребием.

Обязательные элементы.

1) Аэробная дорожка.

Связка базовых шагов аэробики на 16 счетов в исходном положении сидя на мяче ноги вместе, выполняемая лицом к основному направлению. Аэробная дорожка должна включать не менее четырех базовых движений аэробики в любой последовательности, и может начинаться с определенного движения, например: вставания с мяча или прыжков. Из них обязательными являются: Step touch, Lunge, Knee up, Jumping Jack.

March - можно использовать в качестве связующих элементов

2) *Отжимание* (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на мяче). Мяч под тазобедренными суставами (для дошкольников); бедрами (для младших школьников); голенью (для подростков); носками (старшеклассников).

Количество повторений не меньше 2-х раз для дошкольников и 4 раза для детей школьного возраста

3) Упражнения на мышцы пресса лежа спиной на мяче.

Минимальное количество повторений – 2 раза (для дошкольников); 4 раза (для школьников).

4) *Поворот на мяче приставными шагами* в базовом положении сидя - минимум 180 гр. (дошкольники) и 360 гр. (школьники).

5) *Движения с мячом в руках*: подбрасывания, перекаты по полу, перебрасывания (по выбору), удары мяча об пол (возможны перемещения по площадке с мячом в руках, ногах).

б) *Равновесие в положении сидя «верхом»* (сидя с отрывом обеих ног от пола). Возможны варианты группового выполнения.

Дошкольники могут выполнять равновесие с отрывом одной ноги от пола.

Обязательные элементы могут изменяться в зависимости от подготовки участников и утверждаться комитетом соревнований.

Судейство соревнований.

Судейство соревнований осуществляется судейской коллегией, в количестве 12 человек (главный судья, судья-информатор, судья секундометрист, судьи по исполнению, секретарь соревнований и др.) Соревнования оцениваются судьями по трем позициям, каждая из 10-баллов

- исполнение (техника, синхронность и др.)
- артистичность (музыкальность, хореография и др.)
- обязательные элементы.

Награждение.

Команда победительница определяется по наибольшей сумме баллов в каждой возрастной категории

Команды, занявшие 1.2.3 места, награждаются дипломами.

Команды-победительницы в каждой возрастной категории награждаются призами.

Стартовый взнос с команды определяется организационным комитетом.

Сроки и место подачи заявок.

Заявки принимаются до 20 апреля в Центре фитбола и оздоровительных технологий по адресу: Институтский пр. 28. Телефон для справок: 594-08-80.

Внимание!

Вопросы терминологии, техники выполнения движений, особенности построения программ обсуждаются на семинаре, который проводится перед соревнованиями.

Выбранное музыкальное сопровождение должно представлять собой одно музыкальное произведение.

**Тест по проверке знаний по фитбол-аэробике
и ответы на них**

1. К каким оздоровительным видам аэробики относится фитбол-аэробика:

- а) к танцевальным видам аэробики
- б) аэробика с предметом и на снарядах
- в) классические виды аэробики

2. Какие основные задачи решаются на занятиях фитбол-аэробикой:

- а) оздоровительные
- б) образовательные
- в) воспитательные

3. Мяч подбирается:

- а) согласно росту занимающихся;
- б) согласно его упругости и цвета;
- в) в зависимости от двигательной подготовленности занимающихся

4. Чем отличаются занятия фитбол-аэробикой у детей от занятий у взрослых:

- а) структурой занятий;
- б) содержанием;
- в) методами организации

5. Механизмы оздоровительного воздействия фитбол-аэробики на организм занимающихся связаны с:

- а) увеличением силы и статической выносливости мышц;
- б) сохранением равновесия и вибрацией;
- в) ослаблением рефлекторного напряжения мышц

6. При правильной посадке на мяче угол между бедром и голенью должен быть:

- а) меньше 90° ;
- б) 90° и чуть больше;
- в) больше 120°

7. Фитбол- это:

- а) мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях;

- б) снаряд для развития вестибулярного аппарата
- в) тренажёр, используемый для развития активной гибкости

8. Мяч следует хранить:

- а) вблизи источника тепла (батареи, лучей солнца);
- б) при низкой температуре с вентилятором;
- в) при комнатной температуре, вдали от легко воспламеняющихся и режущих предметов

9. Кому не противопоказаны занятия на фитболах?

- а) тучным детям, страдающим ожирением;
- б) детям с различными нарушениями осанки и плоскостопием;
- в) и тем, и другим

10. Музыкальное сопровождение на занятиях фитбол-аэробикой для детей должно быть:

- а) 140-160 ударов в минуту и идти нон -стопом;
- б) подобрано согласно возрастным особенностям детей;
- в) разнообразным и идти фоном

11. При составлении комплексов упражнений по фитбол-аэробике, прежде всего, следует ориентироваться на:

- а) подбор средств;
- б) постановку цели и задач;
- в) музыкальное сопровождение

12. От чего зависит продолжительность частей занятий по фитбол - аэробике:

- а) от контингента занимающихся;
- б) от моторной плотности занятий;
- в) от поставленных задач

13. Что является основой построения комплексов упражнений по фитбол-аэробике:

- а) музыкальное сопровождение;
- б) цель и задачи;
- в) желание занимающихся

14. Какой самый распространённый способ определения физической нагрузки на занятиях фитбол-аэробикой:

- а) пульсометрия;
- б) тестирование;
- в) хронометрирование

15. Интенсивность упражнений на занятиях футбол-аэробикой можно повысить за счёт:

- а) смены исходных положений;
- б) количества упражнений;
- в) темпа музыкального сопровождения

16. После выполнения силовых упражнений следует давать:

- а) упражнения на расслабление и растягивание;
- б) упражнения на координацию;
- в) упражнения на дыхание

17. Вибрация на мяче воздействует при 120- 130 уд/мин.:

- а) как возбуждающее средство;
- б) как обезболивающее, успокаивающее средство;
- в) как мануальная терапия

18. К наиболее травмоопасным упражнениям на мяче относятся:

- 1) различные упражнения в седе на мяче;
- 2) резкие скручивающие движения, повороты с подпрыгиванием и сед с неправильной осанкой;
- 3) упражнения в положении лёжа на животе;
- 4) танцевальные упражнения;
- 5) упражнения с отрывом ног от пола и рук от мяча

Варианты ответа:

- а) 3, 4
- б) 2, 5
- в) 5, 1

19. Какие упражнения на мяче считаются наиболее эффективными для формирования правильной осанки:

- а) для укрепления мышц спины и живота (лёжа на мяче);
- б) упражнения на растягивание туловища и развитие функции равновесия;
- в) упражнения на координацию

20. Объем нагрузки на занятии следует повышать за счет:

- а) количества повторений упражнений;
- б) увеличения темпа музыкального произведения;
- в) использования предметов

Таблица 6.

Ответы на контрольные вопросы

№ во- проса	Правильный вариант ответа				№ вопро- са	Правильный вариант ответа			
1			в	Б	11		б		Б
2	а			А	12			в	В
3	а			А	13		б		Б
4		б		Б	14	а			А
5				Б	15			в	В
6		б		Б	16	а			А
7	а			А	17		б		Б
8			в	В	18		б		Б
9			в	В	19	а			А
10		б		Б	20			в	А

Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ЗАНЯТИЙ ФИТБОЛ-АЭРОБИКОЙ**

Учебное пособие

Часть I

Оригинал-макет в авторской редакции

Подписано в печать 03.05.2011 г. Формат 60x84 1/16.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Объем 7,25 печ. л. Тираж 500. Заказ № 52.
Издательство РГПУ им. А. И. Герцена. 191186, С.-Петербург, наб. р. Мойки, 48

Отпечатано с готовых диапозитивов в ООО «КЭРИ»
198089, С.-Петербург, ул. Промышленная, 42-А