

Российский государственный педагогический университет
им. А.И.Герцена

Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина

**Фитбол-аэробика для детей
«ТАНЦЫ НА МЯЧАХ»**

Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург
Издательство РГПУ им. А.И. Герцена

2008

ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ

1.1. История возникновения и развития фитбол-аэробики

В настоящее время существует более 200 направлений оздоровительных видов гимнастики, аэробики. Все они объединены одной общей задачей - укрепление здоровья человека. Вместе с тем, каждое из этих направлений имеет свои отличительные особенности: по набору применяемых средств, методам обучения, роли музыкального сопровождения в занятии и т.д.

Для того, чтобы получить более полное представление о каждом из этих видов двигательной активности, необходимо знание места их возникновения и истории, а также факторов, послуживших причинами их развития.

Историю развития фитбол-аэробики можно рассматривать в двух аспектах. Первый - это история развития фитбол-гимнастики, второй - история развития аэробики.

Фитбол-аэробика, как это видно уже из названия, является одним из многих существующих сегодня направлений аэробики. В свою очередь, базовой основой для возникновения современной аэробики послужила ритмическая гимнастика, в основе которой лежит неразрывная связь движений с музыкой и использование упражнений в целях оздоровления и развития двигательных способностей.

Ритмическая гимнастика как одна из ритмопластических систем упражнений своими корнями уходит в античный мир. Одним из центров цивилизации той эпохи была Греция, где зарождались новые направления общечеловеческой культуры, ставшие на протяжении тысячелетий вперёд отправной точкой для развития культуры человечества, и, в частности, физической культуры. Именно в этой стране были предприняты первые попытки осмысления неразрывной связи музыки и движения.

Философы и врачи того времени обосновывали соединение физических упражнений с музыкой для развития духовного и физического начал в человеке, единства душевной красоты и красоты тела-хорошей осанки, походки, пластичности движений.

В близком к современному пониманию, ритмическая гимнастика появилась в 18-19 веках. Специалисты отмечают, что основоположниками музыкального ритмопластического направления в гимнастике являются Франсуа Дельсарт, Жорж Демени, Жак Далькроз и др. Все их гимнастические системы, будучи различны по направленности своих целей, имеют ряд основных положений, объединяющих их: единство интеллекта и физического развития; естественность и выразительность движений, использование и правильное согласование движений и музыки как средства художественно-двигательного воспитания человека.

На этой основе возник ряд школ на Западе и в России. Различные ритмопластические системы имели большую популярность. Так, в 1910 году в Петербурге были организованы курсы ритмической гимнастики, Сергей Волконский открыл Институт ритма, позднее стали появляться студии по ритмической гимнастике под руководством З.Д. Вербовой, Л.Н. Алексеевой.

В период, предшествующий Великой Отечественной войне, популярность ритмической гимнастики несколько снижается. Однако исследования в этой области не прекращаются.

Новый виток популярности ритмической гимнастики в нашей стране приходится на начало 80-х годов. Эти годы характеризуются большим разнообразием эстрадной музыки, снятием идеологических запретов на те или иные музыкальные стили (рок-н-ролл, джаз и т.д.), появлением новых, более совершенных средств звуковоспроизведения (магнитофоны), что, без сомнения, позволило существенно обновить арсенал используемых в занятиях ритмической гимнастикой музыкальных произведений и элементов ранее запрещённых танцев. Соответственно, это оказало определённое влияние на развитие этого направления оздоровительных занятий и рост его популярности.

Ритмическая гимнастика развивалась, обогащалась знаниями в области развития двигательных способностей, структуры построения занятий, объема и интенсивности предлагаемых упражнений.

Исследованиями в этой области в те годы занимались следующие авторы: С. Шенкман (1984); А. Рыбицка, А. Качински (1984); А. Иванова, И.Н. Шарбарова (1985); Т.С. Лисицкая (1987); К.Купер (1989); В.М. Смоленский, Б.К. Ивлиев (1992).

В результате научных исследований ритмическую гимнастику определяют как одну из разновидностей основной (педагогической)

гимнастики, содержанием которой являются разные физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные, бег, прыжки и др.), выполненные под эмоционально-ритмическую музыку и преимущественно поточным способом (В.В. Матов, О.Л.Иванова, А.А. Ланцберг 1985; Е.Г. Попова, 1986, Ж.Е. Фирилева, 1988).

Пик популярности ритмической гимнастики совпал с приездом в Россию Джейн Фонды, американской кинозвезды, со своей оздоровительной программой по аэробике. Ее занятия отличались простотой выполнения, были доступны для любого контингента занимающихся, имели танцевальную направленность и решали главную задачу аэробики - развитие аэробной выносливости.

Впервые термин «аэробика» был использован крупнейшим американским специалистом профилактической медицины Кеннетом Купером. В конце 60-х годов под его руководством проводилась исследовательская работа по аэробной тренировке, при которой потребление кислорода, необходимое работающим мышцам, соответствует кислородному запросу организма на данную работу.

К. Купер впервые определил, что именно аэробный характер выполнения упражнений имеет особую оздоровительную ценность. К таким видам двигательной активности относятся циклические виды: бег, спортивная ходьба, лыжи, плавание, гребля и др., упражнения которых могут выполняться со средней интенсивностью и достаточно длительное время.

Именно Кеннет Купер поставил аэробные танцы в число самых эффективных видов упражнений наряду с циклическими. Только, в отличие от однообразных циклических нагрузок, занятия танцевальной аэробикой вызывают большой эмоциональный подъем, сопровождающийся определенными нейроэндокринными сдвигами, которые обычно свойственны повышению функциональных возможностей организма и являются активным стимулятором деятельности сердечно-сосудистой системы человека.

Идея К. Купера была подхвачена многими его учениками и, в частности, Д. Соренсен, которая внедрила ее в область танцевальной гимнастики. Так стали появляться «аэробические танцы», «аэробная гимнастика», «гимнастическая аэробика», а затем и «аэробика» - как вид оздоровительной гимнастики. Она практически сразу приобрели большую популярность во всем мире, в том числе и в нашей стране.

Аэробная гимнастика выгодно отличается от бега тем, что физическая нагрузка равномерно распределяется на все мышечные группы. А чтобы получить оздоровительный тренировочный эффект от занятий, необходимо, чтобы физическая нагрузка была продолжительной, в меру утомительной и, по возможности, увлекательной.

В связи с большим интересом к занятиям аэробикой в начале 90-х годов в России стали появляться и активно развиваться различные её направления: классическая аэробика, танцевальная аэробика, силовая аэробика и др. В дальнейшем появляется много разновидностей дополнительного спортивного оборудования, которое способствует возникновению новых самостоятельных видов аэробики, таких как степ-аэробика, фитбол-аэробика, слайд-аэробика, терра-аэробика и т.д.

Появление большого разнообразия видов и направлений аэробики потребовало их упорядочивания - классификации. На наш взгляд, классификация, предложенная Е.С. Крючек (2001), наиболее точно показывает место каждого из видов аэробики в системе оздоровительной тренировки.

Автор выделила три направления: оздоровительная аэробика, прикладная аэробика и спортивная. В оздоровительное направление входят программы различных видов аэробики: программы без предметов, смешанные программы и программы с предметами (Рис.1).

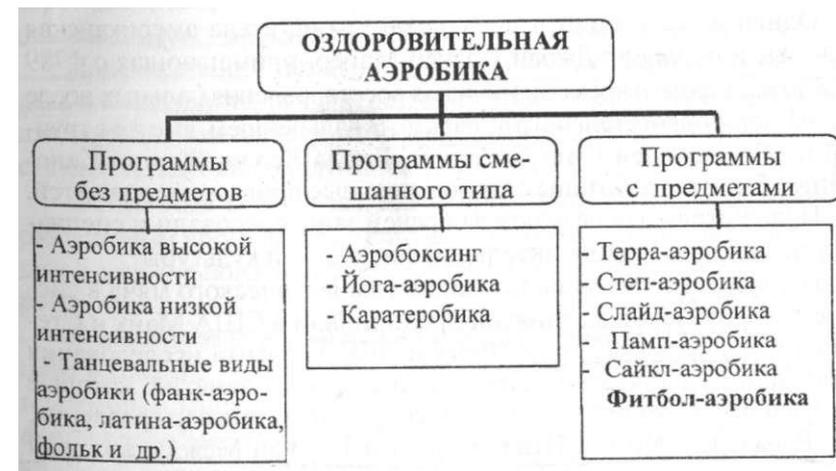


Рис.1 Классификация видов аэробики (по Е.С. Крючек, 2001)

Из данной классификации видно, что фитбол-аэробика относится к оздоровительным видам аэробики с предметами.

Тем не менее, каждый из новых видов аэробики имеет свои характерные особенности и историю развития. Так, до появления фитбол-аэробики как вида оздоровительной аэробики, существовали занятия по фитбол-гимнастике.

Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Такие мячи имеют в разных странах различные названия Resisrt-a-boll, Bodyboll, Swissball. В нашей стране их чаще называют фитболами (Fitball).

Швейцарские врачи в 1909 году первыми стали использовать мячи большого размера для лечения людей с заболеваниями позвоночника. Ими была проведена большая исследовательская работа, и с тех пор мяч активно используется для занятий по лечебной физической культуре в оздоровительных целях во многих клиниках мира (Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002).

В 1955г. швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах впервые применила фитболы с лечебной целью в занятиях с больными церебральным параличом. Позднее, в 1970 году, она выступила с докладом об этой методике на Международном Конгрессе по реабилитации в Амстердаме. Её работа «Гимнастика с мячами для функциональной кинетики» была опубликована в 1980 году (О.Ю. Сверчкова, Т.В. Левченкова, С.В. Веселовская, 2002).

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

Положительные результаты врачей заинтересовали и специалистов в области оздоровительной физической культуры.

Первую попытку использования гимнастического мяча в системе оздоровительных занятий предприняли в США Майк и Стефания Моррис в 1992 году. Проведенные учеными исследования позволили разработать программы и методику занятий, которые послужили стимулом для дальнейшего развития этого направления.

В начале 1996 г. в Италии прошел Первый Международный семинар по фитбол-тренировкам, в котором приняло участие 9 стран, в том числе и Россия.

В этом же году на 1-ой Международной Конференции по фитбол-тренировкам с участием 13 стран Европы и Азии была принята международная программа «Fitball-International». Согласно этой программе страны-участницы организуют совместные международные семинары, а также регулярно встречаются и обмениваются опытом и материалом (О.Ю. Сверчкова, Т.В. Левченкова, С.В. Веселовская, 2002).

В эти годы и в нашей стране стали активно развиваться фитбол-гимнастика и фитбол-аэробика.

В г. Санкт-Петербурге на базе Центра творческого развития открываются курсы подготовки специалистов по фитбол-гимнастике, которые проводят Г.Г. Лукина и А.А. Потапчук.

В 1997 г. начал свою работу учебно-оздоровительный центр «Фитбол» под руководством Т.В. Левченковой в г. Москве.

Базируясь на результатах, полученных в результате развития фитбол-гимнастики, фитболы стали применяться и на занятиях оздоровительными видами аэробики, что послужило стимулом к созданию нового направления - фитбол-аэробики, в котором к положительным свойствам фитбола добавился и оздоровительный эффект непосредственно аэробики. Так, выполнение упражнений с мячом точным способом в условиях длительной физической нагрузки средней интенсивности будет соответствовать условиям проведения аэробной тренировки, которая, по мнению Кеннета Купера является одним из самых эффективных видов оздоровительной тренировки.

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

С 2000 года в РГПУ им. А.И. Герцена авторами впервые были разработаны программы по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» для детей дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного возраста.

В институте дополнительного образования РГПУ им. А.И. Герцена в течение 7 лет на курсах повышения квалификации и переподготовки кадров осуществляется подготовка специалистов по фитбол-аэробике для дошкольных и школьных учреждений, фитнес-клубов и учреждений дополнительного образования.

Проведённые исследования показывают, что с каждым годом

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

1.2. Влияние занятий фитбол-аэробикой на организм занимающихся

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

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

Рассматривать влияние занятий фитбол-аэробикой на организм занимающихся необходимо с учетом двух составляющих, сочетание которых усиливает положительный эффект от занятий. Это - непосредственно свойства самого фитбола, а также специфические особенности аэробики как одного из видов двигательной деятельности.

По данным исследований авторов (Н.Е. Водопьяновой, Л.И. Житинской и др., 1987; 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 на фитболах на организм занимающихся, выявлено, что они воздействуют не только на опорно-двигательный аппарат, внутренние органы, но и способствуют развитию двигательных способностей, а также влияют на психоэмоциональное 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 психоэмоциональное 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.

По утверждению А.А. Потапчук и М.Д. Дидур (2001), оздоровительный эффект обусловлен целым рядом биомеханических факторов. Это и санкционирование 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.

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.

Одной из важных оздоровительных задач, которую решают упражнения на фитболах, является влияние их на опорно-двигательный аппарат, как с профилактической, так и с лечебной целью. Выполнение упражнений на мяче имеет одну особенность: необходимость постоянно удерживать равновесие, которая способствует длительному поддержанию мышечного тонуса, особенно мышц спины.

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.

По мнению Т.С. Овчинниковой, А.А. Потапчук (2003), упражнения верхом на мяче способствуют разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, а также лечению остеохондроза, сколиоза и т.д.

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 изменениями в состоянии здоровья — 17 человек. И только 2 ребёнка были выписаны без позитивных сдвигов 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» (В.В. Клокова, 2004).

Следует подчеркнуть, что одной из главных особенностей мяча является его вибрационное воздействие на организм занимающихся, возникающее при выполнении пружинных покачиваний, которое он оказывает практически на все органы и системы жизнедеятельности человека.

Положительное влияние вибрационного воздействия на организм занимающихся было впервые описано еще Гиппократом (Т.А. Евдокимова, Е.Ю. Клубкова, М.Д. Дидур, 2000). 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.

При выполнении упражнений на фитболах также, как и при скачке на лошади, 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.

По данным А.А. Потапчук и М.Д. Дидур (2001), фитболы оказывают вибрационное воздействие в области низкочастотного спектра частот. 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 в с небольшой амплитудой движений в медленном темпе, не отрывая ягодиц от мяча. В свою очередь, прерывистая вибрация в быстром темпе обладает возбуждающим эффектом.

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.

Также 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 может использоваться у детей с заболеванием легких (А.А. Потапчук, М.Д. Дидур, 2001).

Все вышеперечисленное показывает весьма разнообразные механизмы лечебного действия вибрации. Так, например, при сиде-

нии 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.

А.А. Потапчук и М.Д. Дидур (2001) утверждают, 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. Авторы также отмечают, что 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 двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений и др., что подтверждается данными исследований А.А. Потапчук (2005), Г.Г. Лукиной (2003), а также результатами полученными нами в ходе педагогических экспериментов, проведенных в 2005, 2006, 2007гг.

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.

Занятия фитбол-аэробикой обладают специфическими особенностями по сравнению с другими видами аэробики, что делает их более доступными для любого контингента занимающихся. Так, к ним относятся:

- во время выполнения упражнений на фитболах мышцы (не только крупные, но и более глубокие, мелкие) находятся в постоянном тонусе, что обеспечивает удержание равновесия на мяче и фиксирования правильной осанки;
- осевая нагрузка на позвоночник при выполнении упражнений сидя на фитболах меньше, чем при ходьбе, беге и др.;

- ударная нагрузка при занятиях фитбол-аэробикой на суставы ног минимальна, по сравнению с другими видами аэробных тренировок;

- при выполнении упражнений фитбол-аэробики также тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма, но в более щадящем режиме;

- занятия фитбол-аэробикой доступны всем возрастным группам занимающихся и людям, страдающими различными нарушениями в состоянии здоровья;

- противопоказания для занятий на фитболах отсутствуют, так как даже простое сидение на мяче уже способствует определенному оздоровительному эффекту.

Все эти особенности снимают ограничения с людей, которые в силу избыточного веса, варикозного расширения вен, болезней суставов или других отклонений в состоянии здоровья не могут заниматься танцевальными и классическими видами аэробики (И.В. Тихомирова, 2004).

Регулярные занятия фитбол-аэробикой благотворно влияют и на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, активизируют обмен веществ, повышают уровень физической подготовленности и улучшают показатели двигательных способностей.

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. Сочетание грамотного музыкального сопровождения, танцевальных движений и эффект механической вибрации — вот тот оздоровительный конгломерат, который вместе дают занятия фитбол-аэробикой.

Музыка и танец и их воздействие на занимающихся фитбол-аэробикой

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

Красивая, с выразительной мелодией музыка организует, дисциплинирует группу, обладает большим эмоциональным воздействием. Э.А. Куду и Л.О. Яансон (1978) утверждают, что музыка помогает добиваться заданного характера движений, темпа, амплитуды, нужного напряжения мышц и ускоряет процессы овладения техникой движения. Б. Блюменштейн (1982), анализируя труды авторов, которые исследовали применение музыки в спорте, отмечает, что она помогает бороться с влиянием однообразия, способствует преодолению нарастающего утомления.

Воздействие музыки на организм занимающихся зависит от характера музыкального произведения и воспринимается через темп, ритм, динамические оттенки, акценты, тембр.

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).

Также важное 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 соотносить 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.

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

В подготовительной части занятий фитбол-аэробикой следует применять музыкальное сопровождение для организации занимающихся, активизирующее внимание и способное настроить организм на ритм тренировочного процесса.

Целенаправленно подбираемая музыка своими динамическими оттенками произвольно регулирует степень напряжения и ослабления работающих мышц, характер нарастания или ослабления мышечных усилий, плавность или порывистость выполняемых двигательных действий. Возникающая при этом гармония музыки

и пластики тела в сочетании с механической вибрацией на мяче доставляет занимающимся эстетическое удовольствие, повышает интерес и удовлетворённость от выполнения физических упражнений.

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

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.

В заключительной части занятия (заминке) применяются музыкальные произведения, способствующие отдыху, снятию утомления и восстановления сил. Темп должен быть от 60 до 100 акцентов в минуту, звучание - не громкое, в пределах 60 - 70 Дб. Не следует заканчивать занятие произведениями, звучащими в нижнем регистре, так как внутреннее состояние занимающихся, их энергетика должны быть гармонизированы частотами среднего или верхнего регистров.

Комплексное воздействие музыки и упражнений фитбол-аэробики на психоэмоциональное 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 то же время, большое влияние на оздоровление физического и психического состояния занимающихся, развитие их двигательных способностей и формирование эстетического вкуса, оказывает использование в занятиях фитбол-аэробикой различных танцевальных движений, что обусловлено большим эмоциональным воздействием танца.

Как отмечала еще в 1959 году Л. Богаткова, сам танец имеет большую воспитательную ценность. Осваивая его, идет не только разучивание движения, он создает художественный образ, а для этого нужно понять музыку и замысел автора, найти характер движений.

С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве. Танцующий человек испытывает неповторимое ощущение от свободы и легкости своих движений, от умения владеть своим телом, его радуют точность и красота, с которыми он выполняет танцевальные упражнения. Все это само по себе служит источником эстетического удовольствия (М.В. Васильева-Рождественская, 1987; Ж.Е. Фирлева, 1988; В.А. Солонинкина, А.Н. Ключникова, Н.Ю. Соболева, 1991).

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

Влияние свойств фитбола на психоэмоциональное состояние занимающихся

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.

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 выявить его эмоциональное состояние. Оно может существенно меняться в за-

висимости от ситуации. Кроме того, можно выяснить, остается ли постоянным выбор цвета 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.

Так, 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. 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 (И.Л. Соломин, 2000).

Исследования Н.М. Гузова (1987) свидетельствуют о том, что различные цвета по-разному воздействуют на эмоциональное и физиологическое состояние человека.

Так, А.А. Потапук, М.Д. Дидур (2001) указывают, что теплые 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 тропное влияние, то есть повышают активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, в связи с чем снижаются ЧСС, АД, ухудшаются скоростно-силовые качества. Желтый и зеленый цвет способствуют проявлению выносливости.

Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма. Теплые цвета усиливают восприятие температуры окружающего воздуха, холодные цвета - уменьшают.

Авторы особо подчеркивают необходимость обратить внимание и на продолжительность воздействия определенных 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 психоэмоциональное 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.

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

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

1.3. Характеристика упражнений фитбол-аэробики и их классификация

В силу многофункциональности своих свойств мяч может использоваться в разных вариантах: как опора, предмет, утяжелитель и т.д., что даёт возможность сочетать в занятиях фитбол-аэробикой упражнения аэробного характера (с мячом и на мяче) с упражнениями, направленными на развитие силы, гибкости и др., которые

могут выполняться в различном танцевальном стиле под музыкальное сопровождение. В то же время, для того, чтобы комплексы упражнений имели узкую направленность, необходимо при их составлении грамотно ставить конкретные задачи и, соответственно им подбирать средства.

Комплексы упражнений фитбол-аэробики можно разделить по направленности на:

- укрепление и развитие силы мышц рук и плечевого пояса;
- развитие силы и укрепление мышц брюшного пресса, спины;
- укрепление и развитие силы мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки и профилактику плоскостопия;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие танцевальности и музыкальности;
- расслабление и релаксацию;
- профилактику различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов);
- развитие аэробной выносливости и др.

Большое количество и разнообразие упражнений, выполняемых на фитболах, требует их группировки, и, следовательно, классификации, что в свою очередь, позволит специалисту разработать наиболее целесообразную последовательность их освоения, обеспечит свободу и оперативность выбора для применения в занятиях с детьми разного возраста.

Классификация упражнений предусматривает логическое их представление как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы и подгруппы согласно определённым признакам. Вместе с тем, многообразие упражнений в данном оздоровительном виде аэробики не даёт возможности разработать единую, универсальную классификацию, которая охватывала бы все виды упражнений без исключения.

Анализ содержания научно-методической литературы по фитбол-гимнастике и фитбол-аэробике позволил представить большинство упражнений в ряде классификаций, которые характеризуются некоторой условностью, но, тем не менее, отвечают запросам практики.

Прежде всего, все упражнения на фитболах можно классифицировать *по целевой направленности занятий* (Рис.2)

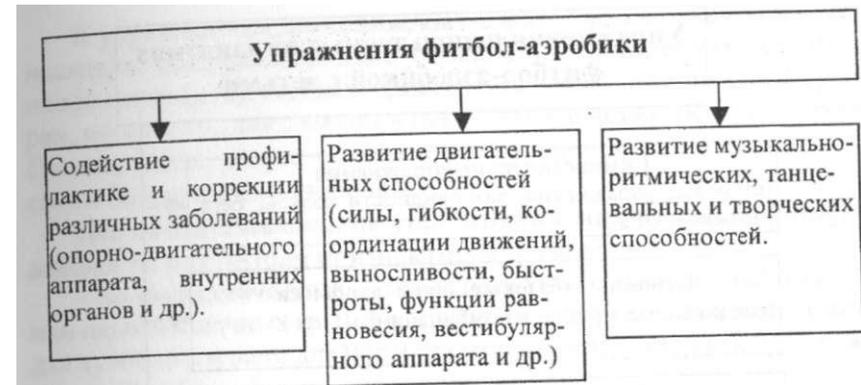


Рис.2 Классификация упражнений на фитболах по целевой направленности

В зависимости от поставленных целей и задач подбираются и соответствующие *средства фитбол-аэробики*, используемые с детьми разного возраста на занятиях, которые можно разделить на шесть групп. К ним относятся: гимнастические упражнения, базовые упражнения аэробики, танцевальные упражнения, профилактико-корректирующие упражнения, подвижные и музыкальные игры, эстафеты и упражнения из других видов физической культуры (Рис.3).

В группу *«Гимнастические упражнения»* входят: строевые упражнения (построения, перестроения, повороты, различные виды фигурной маршировки и др.), разновидности ходьбы, бега и прыжков, которые можно выполнять на месте и в движении, с мячом в руках и ногах, а также сидя на нем. 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 (флажки, скакалки, гантели, палки, кубики, массажные мячи, платочки и др.), а также с фитболом как с предметом (Рис.4).

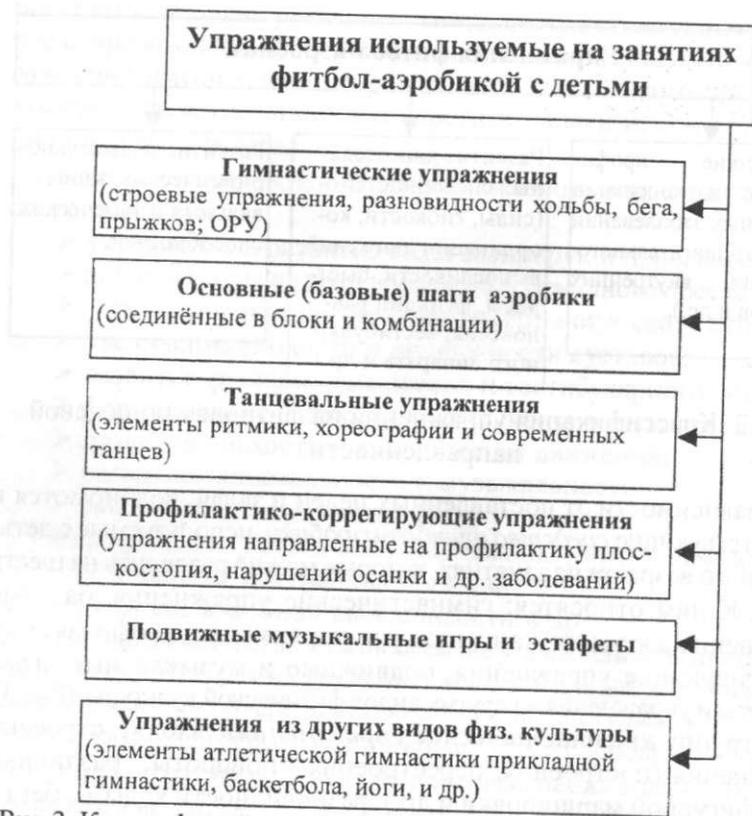


Рис.3 Классификация средств фитбол-аэробики, используемых на занятиях с детьми разного возраста



Рис.4 Классификация гимнастических упражнений фитбол-гимнастики

К упражнениям, выполняемым с фитболом 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.5);

- по **признаку преимущественного воздействия**: на развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты движений); формирование правильной осанки; содействие развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем и др.;

- по **признаку организации группы**: индивидуальные упражнения; упражнения вдвоем; втроем; упражнения, выполняемые в кругу, в сцеплении, в колоннах и шеренгах; упражнения в движении;

- по **признаку использования предметов и снарядов** (упражнения с гимнастическими палками, эспандерами, массажными мячами и др.)

- по **признаку исходных положений**: упражнения, выполняемые из стоек, приседов; положений сидя и лежа, из упоров; висов и др.

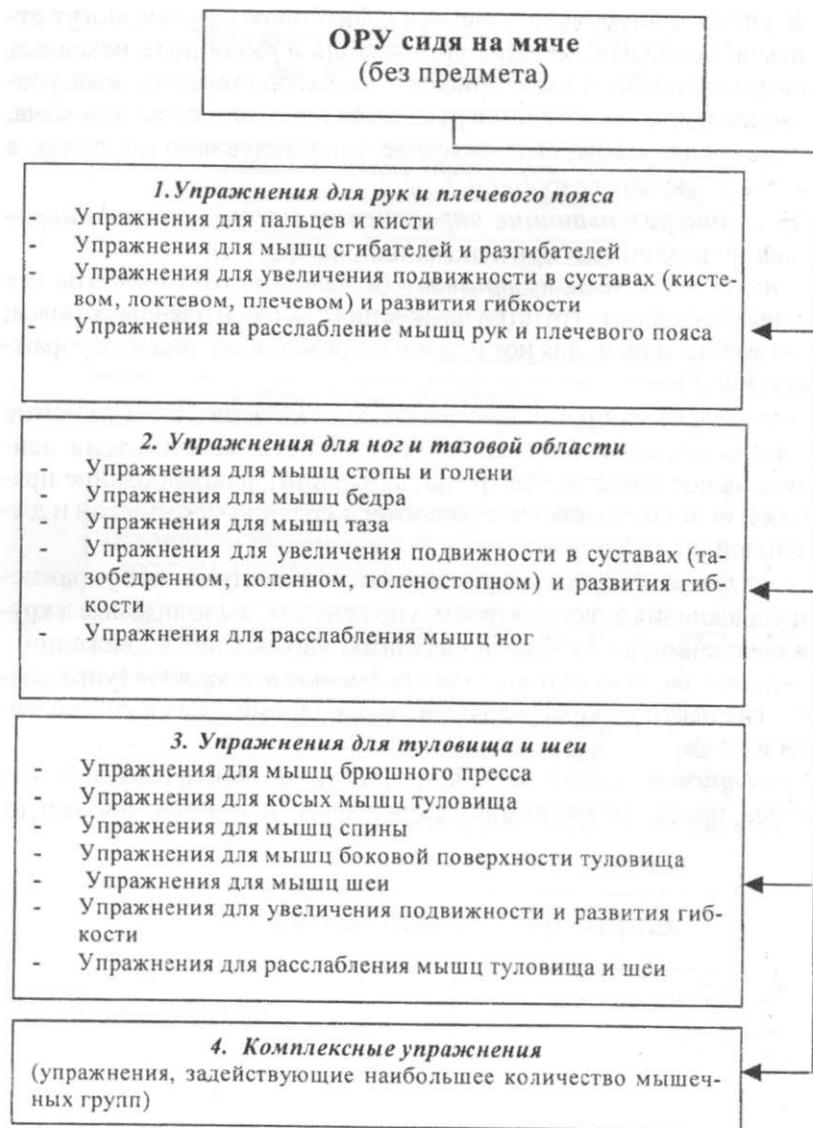


Рис. 5 Классификация ОРУ, сидя на мяче (без предметов) по анатомическому признаку.

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

При проведении занятий различными видами аэробики специалисты по фитнесу используют 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.

В композициях по фитбол-аэробике для детей можно использовать некоторые базовые шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче. К ним относятся:

- March - марш (шаги на месте, вперёд, назад, по диагонали)
- Step-touch - приставной шаг (вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами)
- Knee-up - подъём согнутой ноги вперёд
- 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)
- V-step - ходьба ноги врозь вперёд - ноги вместе назад и др.

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

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

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

Все упражнения можно выполнять сидя на мяче, в положении 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, йоги, дыхательной гимнастики и др.

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

В шестую группу входят «*Упражнения из других видов физической культуры*». К ним относятся: элементы баскетбола, футбола (броски, ловля, ведение мяча, элементы жонглирования и др.), прикладных видов гимнастики (акробатика, равновесие), атлетической гимнастики, художественной гимнастики, восточных оздоровительных видов гимнастики и др.

Чтобы показать все многообразие применения упражнений на фитболах, следует представить ещё одну классификацию упражнений – «о его использованию, включающую все вышеперечисленные средства (Рис.6).



Рис.6 Классификация упражнений по критерию использования фитбола на занятиях фитбол-аэробикой

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

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

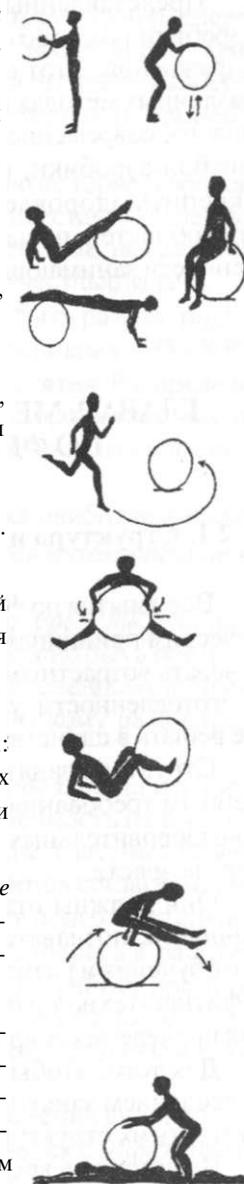
Можно использовать мяч и как ориентир при выполнении различных подвижных игр, эстафет (обежать вокруг мяча и др.), а также при выполнении различных упражнений (например: в седе ноги врозь при выполнении наклона вперёд дотянуться руками до мяча и др.).

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

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

Можно использовать мяч как препятствие для перешагивания, перепрыгивания и различных видов прокатываний через него (на животе: вперёд и назад, в седе: вправо и влево).

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



Представленные нами классификации упражнений фитбол-аэробики помогают ориентироваться педагогу в большом выборе упражнений. Этот материал даёт исчерпывающую информацию о различных методах использования фитбола и многообразии средств нового, современного оздоровительного вида занятий для детей - фитбол-аэробики, овладение упражнениями которой позволяет укрепить здоровье, способствует развитию их двигательных способностей, повышает интерес и уровень физической подготовленности занимающихся.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТБОЛ-АЭРОБИКЕ У ДЕТЕЙ

2.1. Структура и построение занятий по фитбол-аэробике

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

Структура занятий по фитбол-аэробике соответствует современным требованиям технологий построения и проведения учебно-оздоровительных занятий по физической культуре для детей разного возраста.

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 с детьми.

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 то же 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 соразмерность их в частях занятия, чтобы наилучшим образом решать общие и частные задачи.

Все упражнения в частях занятия располагаются согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. 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 (на внимание, строевыми, упражнениями «типа зарядки» и др.).

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

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.

Подготовительная часть занятий по футбол-аэробике

В соответствии с общепринятым положением теории и методики физического воспитания, в подготовительной части занятий по футбол-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 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 футбол-аэробики;
- музыкально-подвижные игры на внимание, малой и средней интенсивности, эстафеты.

Чтобы создать соответствующий настрой на всё занятие, подготовительную часть сопровождает ритмичная, улучшающая настроение музыка.

Основная часть занятия по футбол-аэробике

В основной части занятия решаются основные педагогические (образовательные, оздоровительные, воспитательные) задачи. Здесь происходит обучение новым элементам, 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 футбол-аэробике и ее влиянии на организм занимающихся о назначении изучаемых упражнений и технике их исполнения;
- 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 и дыхательной систем), физической подготовленности и работоспособности;

- достижение оптимального уровня частоты сердечных сокращений (ЧСС);

- повышение интереса к занятиям фитнесом-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, смелости, трудолюбия, а также доброжелательного отношения к окружающим, развития творческих способностей и др.

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

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

- комплексы упражнений фитнеса-аэробики;

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

- акробатические упражнения с фитнесом;

- упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата;

- эстафеты и музыкально-подвижные игры высокой интенсивности.

Музыка для основной части занятия подбирается с четким ритмом и подчеркнутым акцентированием сильных долей такта. Сильные доли в музыкальном произведении подсознательно связываются у занимающихся с нарастанием мышечного усилия и выдохом, а слабые - с ослаблением мышечного усилия и вдохом. Музыкальный темп подбирается в зависимости от темпа работы, а ритмический рисунок соответствует динамике выполнения движений. Содержание музыкального сопровождения зависит от педагогических задач занятия, специфики изучаемого материала и особенностей двигательной деятельности учащихся и их интересов.

Заключительная часть занятия по фитнесу-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 типа занятия (разучивания нового материала, закрепления и повторения пройденного и др.) и содержания его основной части.

Задачи заключительной части занятия:

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

- подведение итогов занятия, установка на следующие 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 к их выполнению.

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 счет 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 полностью расслабленных стойках (и.п), вызывающих приятные ощущения. Лишь после этого можно перейти к развивающим (растягивающим) упражнениям стретчинга.

4. В процессе выполнения упражнения дышать надо спокойно и ритмично. При этом дыхание состоит из спокойных вдохов (через нос) и выдохов (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 на занятие упражнения по методике стретчинг, желательно провести тестирование на подвижность суставов. Результаты тестирования позволят сравнить индивидуальные показатели подвижности сустава с теми, 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.

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 несложные 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 этой части занятия подбирается соответственно характеру выполняемых упражнений. В основном это успокаивающие, лирические 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

Таким образом, рассмотрев структуру занятий по футбол-аэробике (см. Приложение), следует отметить, что это не застывшая схема, а в зависимости от цели, основных задач занятия и его типа, продолжительность частей и их содержание может изменяться. Все занятия, имеющие образовательную направленность, 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 фитбол-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 подведение итогов развития определенных умений, навыков или уровня развития двигательных способностей занимающихся.

2.2. Методика обучения упражнениям фитбол-аэробики

В совершенстве овладеть огромным разнообразием упражнений фитбол-аэробики возможно лишь при условии правильной методики обучения. Раскрывая её особенности, мы ориентировались на рекомендации по методике обучения упражнениям ритмической гимнастики, разработанные Ж.Е. Фирилевой (1987) и танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе» (Ж.Е.Фирилева, Е.Г. Сайкина, 2000).

Целостный процесс обучения любым, и в частности упражнениям фитбол-аэробики можно условно разделить на *три этапа*:

- этап начального обучения упражнения;
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап 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 характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение.

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе обучения, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В фитбол-аэробике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, 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 ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых - они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые *попытки опробования упражнения* имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Занимающиеся впервые выполняют упражнения на основе тех представлений, которые они получили. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже созданным представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений.

По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и, в зависимости от этого, планировать дальнейший путь обучения.

При обучении не сложным упражнениям (например, основные Движения руками, ногами, головой, туловищем, и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках его выполнения. Здесь применяется целостный метод обучения, при котором разучиваемое упражнение выполняется сначала под счет и

в медленном темпе, без музыкального сопровождения, затем под медленную ритмичную музыку.

При обучении сложным движениям (например: базовые шаги фитбол-аэробики, их связки, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера, различные исходные положения на мяче и др.) педагог должен 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 техники 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 (упражнения в парах).

Для начального обучения упражнению могут использоваться ориентиры и ограничители. Так, при обучении перестроению из одной колонны в колонну по три могут использоваться ориентиры (кегли, кубики и др.) для направляющих, а при обучении ходьбе «змейкой» эти предметы могут быть ограничителями.

При проведении занятий на фитболах следует использовать весь разнообразный арсенал методических приемов обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного упражнения, помогают занимающимся правильно его осваивать, так как создают у них определенный образ, ассоциацию, особое настроение, что вызывает желание активно обучаться.

Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала 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 может относиться: не правильная осанка при выполнении упражнений, дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, 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.

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 его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, 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. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом обучения двигательному действию. Некоторые элементы его техники при этом закрепляются и автоматизируются.

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 звуковых ориентиров, методических подсказок (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения, образного слова и др.).

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 применяется игровой и соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - «идеомоторной тренировки». В этом случае дети 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.

Когда изучаемое упражнение или композиция отвечает особенностям техники и стилю их выполнения, что способствует созданию школы движений, то можно считать, что этап углубленного формирования основ двигательного умения закончен и следует переходить к этапу совершенствования.

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 приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой.

На этом этапе обеспечивается совершенствование техники выполнения упражнений, создается навык и формируется способность целесообразно применять двигательные действия в реальных условиях практической деятельности. Закрепление упражнения или композиции происходит в процессе многократного повторения разученного двигательного действия.

Задача педагога здесь состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, 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 и др.

На данном этапе обучения необходимо совершенствовать качество исполнения упражнения или композиции, формировать индивидуальный стиль и способность его выполнять в различных условиях.

Этап совершенствования упражнению или композиции можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети 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.

В фитбол-аэробике, с ее внешней простотой движений и яркой образностью упражнений выполняемых под музыку, педагогу иногда трудно применять поэтапность обучения, хочется всему быстро и сразу научить занимающихся, но направляющая и воспитывающая роль специалиста состоит прежде всего в формировании «школы движений» у детей, определенного стиля выполнения упражнений и сознательного отношения к обучению.

Все это способствует повышению интереса к занятиям любой сложности, стимулирует занимающихся к обучению новых упражнений, а также к активному и творческому труду на занятиях фитбол-аэробикой.

2.3. Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах

На занятиях фитбол-аэробикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

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

2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 -55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бедер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет- 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.

3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. Для занятий фитбол-аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности

Таблица 1.

Последовательность решения образовательных задач при обучении упражнениям на фитболах

занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

5.Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90е или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол-аэробикой.

7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

11. Обучение упражнениям фитбол-аэробики должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач (Таблица 1).

12. При выполнении упражнений фитбол-аэробики следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др.

13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

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 рук, 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>

В занятиях по футбол-аэробике желательно комбинировать различные упражнения с мячом и без него. Передвижения по залу (ходьба, бег) сочетать с комплексами ОРУ с мячом и сидя на нём. Специальные упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата следует сочетать с танцами и подвижными играми для повышения эмоционального фона занятий.

2.4. Особенности методики 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 воображение, 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 упражнений, 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 футбол-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. 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 образной, конкретной 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.