



Министерство образования Республики Беларусь

**Учреждение образования
«Гомельский государственный технический
университет имени П. О. Сухого»**

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

ФИТБОЛ-АЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК

**ПОСОБИЕ
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

Гомель 2020

УДК 796.41.012.6(075.8)
ББК 75.661я73
Ф64

*Рекомендовано научно-методическим советом
факультета автоматизированных и информационных систем
ГГТУ им. П. О. Сухого
(протокол № 10 от 03.06.2019 г.)*

Составители: *С. Л. Володкович, Е. Н. Ярчак, Е. В. Володкович*

Рецензент: зам. декана по науч. работе фак. физ. культуры ГГУ им. Ф. Скорины
канд. пед. наук, доц. *Е. В. Осипенко*

Фитбол-аэробика в системе физического воспитания студенток : пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / сост.: С. Л. Володкович, Е. Н. Ярчак, Е. В. Володкович. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2020. – 23 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <https://elib.gstu.by>. – Загл. с титул. экрана.

Представлена программа по оздоровительной фитбол-аэробике, включающая в себя комплекс физических упражнений, выполняемых на специальном мяче, способствующих укреплению и развитию всех основных мышечных групп организма.

Для студентов всех специальностей дневной формы обучения.

УДК 796.41.012.6(075.8)
ББК 75.661я73

© Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Фитбол-аэробика в системе физического воспитания студентов	6
Классификация упражнений фитбол-аэробики	9
Комплекс упражнений с фитболом.....	12
Комплекс упражнений с фитболом в картинках	16
Практические рекомендации	19
Заключение	21
Литература	23

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – одно из обязательных условий полноценного выполнения человеком своих социальных, профессиональных, функций. Проблема здоровья студентов оказалась особенно актуальной в связи с неблагоприятной экологической и экономической обстановкой, нерациональной организацией питания, учебы, отдыха, наличием вредных привычек, ограниченными возможностями для занятий физической культурой и спортом, низкой двигательной активностью.

Здоровье как целостный социально-психологический феномен является интегративным критерием и показателем качества современного образования. Физическая подготовленность, уровень психофизической культуры молодежи за время обучения в вузе снижается, что обусловлено резким ростом информационных и эмоциональных нагрузок, приводящих к значительному ухудшению психического самочувствия студентов, повышенной тревожности, отчужденности.

Физическое и психическое состояние, а также уровень физической подготовленности студенчества в высшей школе во многом зависит от форм и методов учебного процесса, от организации специализированной системы воспитания, ориентированной на формирование культуры здоровья обучающихся.

Задача поиска и прогнозирования новых технологий, организации эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузе имеют большое практическое значение для подготовки высококвалифицированных специалистов различных отраслей промышленности. При решении этих многообразных задач кафедре физического воспитания и спорта приходится рационально планировать, вносить корректировки и поправки, а также совершенствовать методику проведения спортивно-оздоровительных занятий [2], [6].

Новые программы с использованием физических упражнений, нацеленных на коррекцию телосложения, укрепление и сохранение здоровья, различные виды оздоровительных гимнастик нашли свое место в физическом воспитании учебных заведений разного уровня. Проведение таких занятий способствует формированию положительной мотивации, снятию психического напряжения, повышению работоспособности, улучшению функциональной и

физической подготовленности организма занимающихся, укреплению здоровья[1], [3], [4].

Одним из наиболее перспективных направлений в физическом воспитании студентов является использование физических упражнений, которые в наибольшей степени соответствуют их интересам и потребностям. На наш взгляд, достаточно эффективным средством повышения уровня физического состояния можно считать занятия фитбол-аэробикой, которые способствуют всестороннему развитию двигательных качеств занимающихся и обладают высоким общеоздоровительным эффектом.

Комплексы фитбол – аэробики включают упражнения фитбол – гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Фитбол – аэробика на данный момент является инновационным направлением физического воспитания и оздоровления, сочетая в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития человека.

В данном пособии мы предлагаем вашему вниманию фитбол-аэробику, как абсолютно безопасный вид аэробики на больших мячах. Желаем Вам удачи в освоении данного комплекса!

ФИТБОЛ-АЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

С древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечений. Родоначальницей игр принято считать Англию.

В настоящее время накоплен значительный опыт по применению мячей. В практике мячи различной упругости, размеров и веса используются в спорте, педагогике, медицине для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Мячи большого размера – фитболы, или гимнастические мячи, - появились сравнительно недавно.

Фитбол в переводе с английского означает « мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Занятия фитбол – аэробикой вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой.

Аэробика на фитболах – как новое, современное направление оздоровительной аэробики, активно развивается с 1996 года. Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Фитбол – аэробика по сравнению с другими видами занятий аэробикой дает уникальную возможность тренировки сердечно – сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов.

Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна 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. Объединяет верховую езду и фитбол – гимнастику физиологический механизм сохранения равновесия,

который заключается в необходимости постоянного совмещения центров тяжести подвижной опоры с центром тяжести человека.

Упражнения на мяче способствуют тренировке вестибулярного аппарата, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают общее стимулирующее влияние на организм, активизируют моторно-висцеральные рефлексy, а также благотворно влияют на суставы, увеличивая их подвижность и эластичность. У занимающихся появляется чувство радости, удовольствия, хорошего настроения. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам.

Разнообразные упражнения с фитболами обеспечивают целенаправленное и комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Оздоровительные задачи:

- формирование навыка правильной осанки;
- укрепление мышечного корсета мышц спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса;
- тренировка вестибулярного аппарата.

Образовательные задачи:

- обучение двигательным действиям с мячом;
- развитие физических качеств: гибкости, выносливости, скоростно-силовых, быстроты, координации и равновесия;
- совершенствование двигательных умений, расширение их объема и содержания.

Воспитательные задачи:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Средства, используемые на занятиях фитбол-аэробикой: - общеразвивающие упражнения с фитболами – это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса;

- музыкально-ритмичные упражнения с мячами охватывают комплексы фитбол-аэробики, танцевальные движения, элементы ритмики, хореографии, спортивных танцев с обязательным использованием музыкального сопровождения;

– игры соревновательной направленности и игры-эстафеты с футболами, которые станут украшением любого физкультурно-оздоровительного мероприятия.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. При использовании мяча как предмета можно выполнять различные общеразвивающие упражнения с футболом в руках, а также броски, ловлю, удары об пол (ведение) и т. д. Мяч как опора применяется в положении сидя верхом на мяче, в различных исходных положениях лежа. Как ориентир мяч используется при выполнении различных подвижных игр, эстафет. Как амортизатор и тренажер мяч предназначен для развития силовых способностей мышц рук, ног, а также для развития функции равновесия. Как отягощение (в руках, ногах) применяется в различных исходных положениях для укрепления различных мышечных групп. Как препятствие – для перешагивания, перепрыгивания и различных видов перекатывания.

Музыкально-ритмические упражнения на футболах можно осваивать как индивидуально, так и подгруппой. Они просты и безопасны при правильной организации и проведении. Продолжительность одного занятия 60 мин. Занятия рекомендуется проводить не реже двух раз в неделю.

Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов и снарядов, использованием музыки, слова, средств наглядного воздействия.

Правильное и своевременное использование страховки и помощи достигается соблюдением принципов обучения и воспитания: сознательности, активности занимающихся, систематичности, доступности занятий, прочности овладения необходимыми умениями и навыками. Профилактика травматизма заключается также в тщательной дозировке физических упражнений, дисциплине занимающихся, обеспечении санитарно-гигиенических условий [2], [5], [6].

КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ ФИТБОЛ-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.

Прежде всего все программы по фитбол-аэробике можно классифицировать по целям занятий (рис. 1).



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

Гимнастические упражнения с мячом и на мяче

Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации

Танцевальные упражнения и элементы ритмики, хореографии и современных танцев

Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний

Подвижные и музыкальные игры и эстафеты

Упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры

Классификация гимнастических упражнений предусматривает как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы и подгруппы согласно определенным признакам, так как в любой классификации предполагается, что каждое из физических

упражнений оказывает определенное воздействие на человека, зависящее от особенностей его содержания, формы и условий выполнения (рис. 2).



Рис. 2. Классификация гимнастических упражнений в фитбол-аэробике

Представленная классификация средств фитбол-аэробики дает возможность подобрать и составить определенные комплексы упражнений, выполняемые с музыкальным сопровождением в зависимости от поставленных задач: для развития мышечной силы, гибкости, быстроты движений, выносливости, координационных способностей. При этом создаются условия для анатомического воздействия на определенные мышечные группы, суставы, связки, внутренние органы и органы чувств (рис. 3).



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

При записи и проведении оздоровительных программ специалисты используют определенные названия (термины) для каждого конкретного движения. Поскольку термины заимствованы из зарубежных источников, используются названия на английском языке.

Для простоты обучения занимающихся специалистами была выделена небольшая группа базовых шагов, на основе которых и строятся блоки и комбинации упражнений аэробики

В фитбол-аэробике можно использовать следующие базовые шаги, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений на мяче:

- March - марш (шаги на месте);
- Step-touch - приставной шаг;
- Knee-up - колено вверх;
- Lunge — выпад;
- Kick - выброс ноги вперед;
- Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе;
- V-step;

Open Step – разновидность ходьбы в стойке ноги врозь.

Основные шаги можно модифицировать и получать сложные по координации связки движений, которые соединяются в интересные комбинации[2], [6].

2. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛОМ

1. И.п.- средняя стойка, мяч внизу, 1- мяч вверх, левая нога назад на носок; 2 -и.п., 3 - мяч вверх, правая нога назад на носок,4 - вернуться в и.п.

2. И.п.- средняя стойка, мяч внизу, 1- мяч вверх, левая нога в сторону на носок; 2 -и.п., 3 - мяч вверх, правая нога в сторону на носок, 4 - вернуться в и.п.

3. И.п.- средняя стойка, мяч вверху, 1- 4 вращение мяча влево, 5- 8 вращение мяча вправо.

4).И.п.- средняя стойка, мяч вверху, 1 — подъем колена левой ноги, коснуться мячом колена, 2 -и.п., 3 - подъем колена правой ноги, коснуться мячом колена, 4 -и.п.

5. И.п.- средняя стойка, мяч вверху, 1 -2 — подъем колена левой ноги, коснуться мячом колена, 3- 4- подъем колена правой ноги, коснуться мячом колена.

6. И.п.- средняя стойка, мяч вверху, 1 -подтянуть левое колено к груди, коснуться мячом колена, 2 -левая нога назад в выпад, 3-4 тоже.

7. И.п.- средняя стойка, мяч вверху, 1 -подтянуть правое колено к груди, 2 -правая нога назад в выпад, 3-4 тоже.

8. И.п.- средняя стойка, мяч перед грудью, 1- наклон вперед, 2 - и.п., 3 - полуприсед, мяч вверх, 4-и.п.

9. И.п. - мяч на полу, справа (придерживать правой рукой), левая нога впереди в выпад. 1-8 - пружинящие приседания в выпаде. Тоже правой ногой.

10. И.п.- широкая стойка в наклоне, мяч на полу перед собой опираясь руками, 1-3 опираясь о мяч прямыми руками пружинящие наклоны вперед, 4- принять и.п. (можно поочередно менять руки)

11. Open Step – разновидность ходьбы в стойке ноги врозь. 1 – передать тяжесть тела на правую ногу; 2 – левая нога на носок и притопывает (tip); 3 – передать тяжесть тела на левую ногу; 2 – носок правой ноги притопывает (tip). Мяч переносим в противоположную сторону вверх, вниз, вправо влево.

12. Leg Curl – сгибание голени назад. 1 – передать тяжесть тела на правую ногу, с небольшим приседанием, пятка на полу, левая нога прямая в сторону на носок; 2 – левую ногу согнуть назад (отвести бедро в сторону-назад и согнуть голень по направлению к ягодичной мышце; 3-4 – движение повторить в другую сторону. Вариантом движения может быть двукратное и четырехкратное сгибание. Мяч вправо, влево.

13. Step Touch – приставной шаг. 1 – шаг в правой в сторону (назад или вперед; 2 – приставить левую ногу; 3-4 – движение повторить. Шаг вправо – мяч подбрасываем вверх, шаг влево – мяч ударяем об пол.

14. Double Step Touch – два приставных шага в сторону также в сочетании с подбрасыванием и ударом об пол мяча

15. V-Step – разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем вместе. 1 – шаг правой ногой вперед-в сторону, колени согнуты; 2 - шаг левой ногой вперед-в сторону, колени согнуты; 3-4 – выполнить поочередно два шага назад (с правой ноги). Мяч вправо, влево в сочетании с шагами.

16. Twist Jump – прыжки на двух ногах со скручиванием бедер на каждый счет, прыжки ноги врозь, ноги вместе, набивая мяч, бег со сгибанием ног назад вокруг мяча вправо, влево.

После прыжков – ходьба на месте, упражнение на восстановление дыхания.

17. И.п. – сидя на мяче, ноги вместе, руки на пояс, 1-левая нога в сторону, левая рука вверх, 2 – правая нога в сторону, правая рука вверх, 3-4 вернуться поочередно в и.п.

18. И.п. – сидя на мяче ноги вместе, руки на пояс, 1 -прыжком ноги врозь, руки в стороны, 2 – прыжком вернуться в и.п.

19. И.п. – сидя на мяче, ноги вместе, руки на пояс, 1 – левая нога в сторону, левая рука вверх, 2 – правая нога в сторону, правая рука вверх, 3 – вернуться прыжком в и.п., 4 – подпрыгнуть на мяче.

20. Прыжки сидя на мяче с поворотом влево, вправо на 360, скручивания, с высоким подниманием колен.

Восстановление дыхания.

21. И.п. – лежа на спине на мяче, руки за головой, ноги в коленях согнуты, стопы на полу. На каждый счет, округляя спину приподнять голову и лопатки и тянуться к коленям.

22. И.п. – лежа на спине на мяче, руки вдоль туловища, ноги в коленях согнуты, стопы на полу. На каждый счет, округляя спину, приподнять голову и лопатки тянуться руками к коленям.

23. И.п. – лежа на спине на мяче, руки вдоль туловища, ноги в коленях согнуты и слегка разведены в стороны стопы на полу. На каждый счет, округляя спину приподнять голову и лопатки тянуться руками вперед.

24. И.п. – лежа на спине на мяче, руки за головой, ноги в коленях согнуты, стопы на полу. На каждый счет, округляя спину приподнять голову и лопатки поочередно тянуться левым локтем к правому колену и правым локтем к левому колену.

25. И.п. – лежа на спине на мяче, руки вдоль туловища, ноги в коленях согнуты и слегка разведены в стороны стопы на полу. На каждый счет, округляя спину приподнять голову и лопатки тянуться руками вверх.

26. И.п. – лежа на спине на мяче, руки за головой, 1-4 округляя спину приподнять голову и лопатки круговые вращения влево, 5-8 вправо.

27. И.п. – лежа на спине на мяче, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях под прямым углом. На каждый счет, округляя спину приподнять голову и лопатки тянуться руками поочередно вниз к пяткам.

28. И.п. – лежа на животе на мяче, с опорой на ладони в пол точно под плечами. На каждый счет, сгибая поднять левую ногу, отталкиваясь коленом от мяча. То же правой ногой.

29. И.п. – лежа на животе на мяче, с опорой на ладони в пол точно под плечами. На каждый счет, сгибания и разгибание рук до прямого угла.

30. И.п. – лежа на животе на мяче руки за головой. На каждый счет, прогнувшись в пояснице, отрывать грудь от мяча.

31. И.п. – лежа на животе на мяче руки за головой. На каждый счет, прогнувшись в пояснице, поворачиваем корпус вправо, влево.

32. И.п. – лежа на животе на мяче обнять мяч и пружинить на каждый счет.

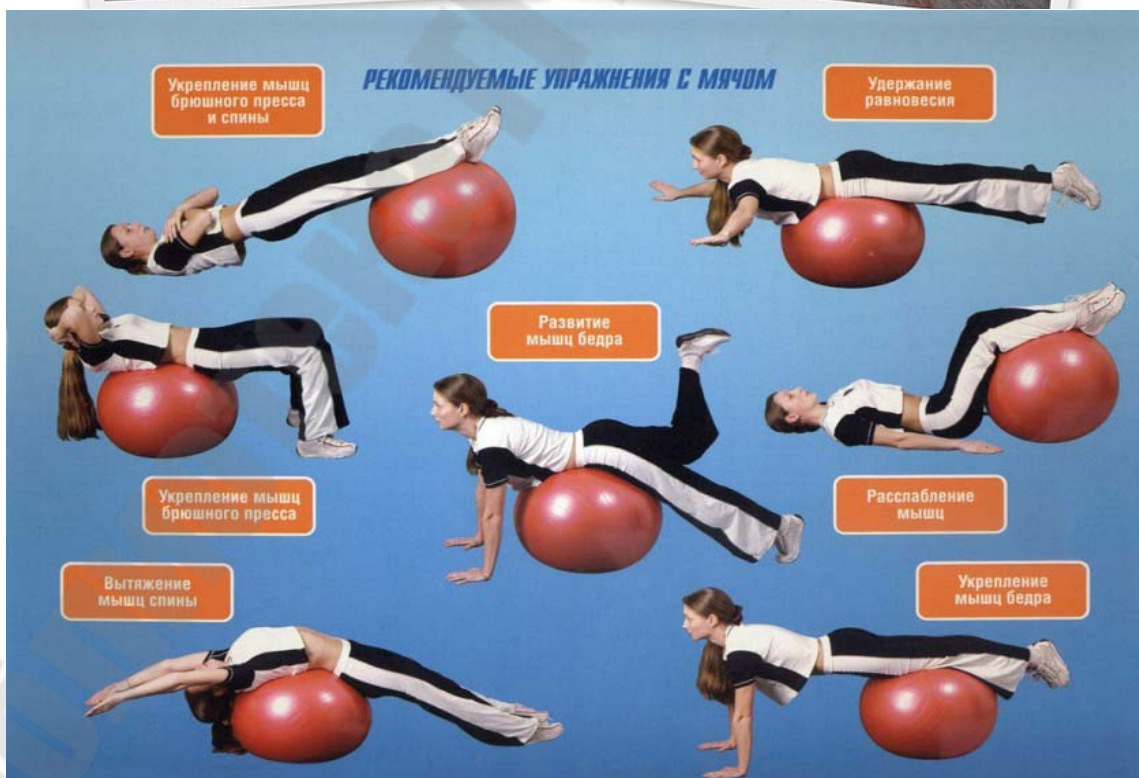
33. И.п. – упор присев, мяч впереди. 1 -перекат на мяче вперед перебирая руками, 2 -вернуться в и.п.

34. И.п. – сидя на мяче, ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон туловища к левой ноге, 2- вперед, 3-к правой, 4-и.п.

35. И.п. – сидя на мяче, ноги вместе, руки на пояс. 1-3 наклон туловища вперед, 4-и.п.

Статический стрейчинг. Упражнения для растягивания мышц шеи, груди, плечевого пояса спины, ног, сидя на мяче.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛОМ В КАРТИНКАХ







ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Как выбрать мяч. Выбор мяча зависит прежде всего от роста. Вам нужно на него сесть, согнув колени под прямым углом. Если бедра будут параллельно полу, значит это ваш размер. Наиболее распространенные размеры 70-80см. в диаметре.

Зависимость диаметра фитбола от длины руки следующая:

длина руки — 46—55 см, диаметр фитбола — 45 см;

длина руки — 56—65 см, диаметр фитбола — 55 см;

длина руки — 66—80 см, диаметр фитбола — 65 см;

длина руки — 81-90 см, диаметр фитбола — 75 см.

Фитбол рекомендуется использовать не только для тренировок, но и просто применять вместо стула или кресла, работать на нем за компьютером, смотреть, сидя на нем, телевизор или читать, при этом в работу включаются мышцы спины, живота и бедер.

2. Очень важно соблюдать правильную степень надува мяча: он должен быть мягким для начинающих и людей постарше, более жестким для тех, кому нужна интенсивная тренировка. Чем дороже мяч, тем толще винил, из которого он сделан, что означает более долгий срок его службы.

3. Осанка в седе на мяче сохраняется правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развернуты, ноги согнуты врозь, стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч. В целях профилактики травматизма заниматься на фитболах следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5-2 м друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

4. Выполняйте упражнения не менее двух раз в неделю, делая по 1-2 подхода из 15 повторов и отдыхая по 1-2 минуте между подходами. Постепенно доводите количество повторов до 25.

5. Необходимо соблюдать структуру каждого занятия, методически правильно организуя подготовительную, основную и заключительную части.

6. На начальном этапе обучения точно следовать методическим указаниям, которые предусмотрены для каждого упражнения, с целью освоения правильной техники выполнения упражнений.

7. Стремитесь к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Правильно подбирайте музыкальное сопровождение по темпу и ритму.

8. Соблюдайте последовательность (в начале осваиваются простые упражнения, затем - более сложные).

9. Следует добиваться четкого, качественного выполнения каждого упражнения.

10. Первые выполнения должны сопровождаться строгим контролем за правильностью движений, с указанием допущенных ошибок и их исправлением. Целенаправленное систематическое использование и увеличение дозировки следует начинать только после уверенного и правильного выполнения.

11. Правильно и своевременно используйте страховку и помощь для профилактики травматизма. Необходимо научиться приемам самостраховки на занятиях с мячами. Занимающийся не должен испытывать чувства физического дискомфорта и болевых ощущений [3], [4], [6].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По мнению ряда авторов [1], [3], [5] единая государственная программа по физической культуре для вузов не обеспечивает компенсацию дефицита двигательной активности у студентов вузов, что подтверждается низким уровнем их физического развития и недостаточной функциональной подготовленностью. При стандартной организации и проведении учебных занятий по предмету «Физическая культура» в высших учебных заведениях отмечается неуклонное снижение интереса учащейся молодежи к регулярным занятиям физической культурой и отсутствие у них устойчивой потребности в активной двигательной деятельности.

В связи с этим весьма актуальна проблема повышения эффективности занятий путем изменения их содержания. Является целесообразным внесение существенных качественных изменений в учебный процесс путем комплексного применения традиционных средств физической культуры и современных видов гимнастик.

В настоящее время различные виды оздоровительных гимнастик нашли свое место в физическом воспитании учебных заведений разного уровня. Проведение таких занятий способствует не только формированию положительной мотивации, снятию психического напряжения, но и повышению работоспособности, улучшению функциональной и физической подготовленности организма занимающихся, укреплению здоровья.

Оздоровительные занятия по фитбол-аэробике являются одной из форм специализированной системы физической культуры, которые входят в неотъемлемую часть учебно-воспитательного процесса. Занимаясь фитбол-аэробикой, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, приобретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил и энергии.

Оздоровительный эффект фитбола связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизации обмена веществ, подтвержденный опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. При выполнении упражнений за счет вибрации и амортизационной функции мяча улучшаются кровообращение и микроциркуляция в межпозвоночных дисках.

Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и суставы, а также создают

оптимальные условия для протекания физиологических процессов в организме, согласованной деятельностью различных физиологических и вегетативных систем. Упражнения на фитболе включают в себя выразительность и точность движений. Устойчивость (умение владеть своим телом) тела является одним из необходимых критериев уверенного выполнения двигательных действий.

Правильно подобранные упражнения с фитболом способствуют исправлению дефектной осанки, улучшению координации движений и повышению гибкости. Шарообразная форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость, для удержания равновесия, заставляет держать мышцы в постоянном напряжении. Регулярные занятия с фитнес-мячом улучшают работу вестибулярного аппарата, создают идеальные условия для разгрузки суставов и эффективной проработки различных мышечных групп, что, в свою очередь, общеукрепляюще воздействует на весь организм.

Перечень оздоровительных упражнений, выполняемых на фитболе, гораздо шире и многограннее, чем другие виды аэробики. Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений совместно включаются: двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект занятий [2], [5], [6].

При правильном освоении комплекса возможно самостоятельно заниматься в домашних условиях. Но упражнения нужно выполнять очень точно, придерживаясь рекомендаций. При этом необходимо систематически следить за своим самочувствием, отмечая в дневнике самоконтроля все изменения, происходящие в организме до и после занятий физическими упражнениями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белкина? Н. В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студенток вуза // Теория и практика физической культуры / Н. В. Белкина. – 2006. – № 2. – С. 7–11/
2. Фитбол-аэробика в вузе. Методические рекомендации для проведения тренировочных занятий по оздоровительной фитбол-аэробике со студентами вуза: методические рекомендации / Е. А. Гурова [и др.] / нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т. – Н. Новгород : ННГАСУ, 2010. – 18 с.
3. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Серия «Современные оздоровительные технологии». – Волгоград, 2004. – 122 с.
4. Ким, Н. К. Фитнес / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов // Сов. спорт. – 2006. – 454 с.
5. Лисицкая, Т. С. Аэробика: В 2 т. Т. 1: Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. –232 с.3.
6. Сайкина, Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2004N7/p43-46.htm>.
7. Фотографии. – Режим доступа: <http://mirfitness.info/uprazhneniya-na-fitbole/>.

ФИТБОЛ-АЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК

**Пособие
для студентов всех специальности
дневной формы обучения**

Составители: **Володкович** Стелла Леонидовна
Ярчак Екатерина Николаевна
Володкович Евгений Валентинович

Подписано к размещению в электронную библиотеку
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного
учебно-методического документа 22.10.20.

Рег. № 60Е.
<http://www.gstu.by>