

ФІТБОЛ-АЕРОБІКА ТА ЇЇ ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ

(Карабанов Є.О. к.н. з фіз. вих. і спорту, Гудзан В.В. студентка магістратури)
МДПУ ім. Б. Хмельницького, м. Мелітополь, Україна

Фітбол являє собою пружний м'яч діаметром від 45 до 95 см, який використовується при заняттях з гімнастики та аеробіки. Ефективність занять фітбол-аеробікою пояснюється комплексним впливом. На заняттях можуть одночасно вирішуватися відразу кілька завдань: розвиток рухових, музично-ритмічних, творчих здібностей, профілактика порушень постави і плоскостопості, підвищення фізичної підготовленості, регулювання психоемоційного стану, зміцнення здоров'я [1, с.102; 2, с. 90].

Як свідчить практика, оздоровчий ефект занять на фітболі схожий з іпотерапією – лікуванням верховою їздою, що і відрізняє даний вид гімнастики від інших лікувально-реабілітаційних занять адаптивної фізичної культури. Заняття з м'ячем зміцнюють м'язи спини і черевного преса, створюють хороший м'язовий корсет, сприяють формуванню правильного дихання, моторних функцій, але головне – формують навик правильної постави.

Основні переваги використання футбол-аеробіки, полягають у тому, що навантаження отримує більшість груп м'язів, оскільки округла форма м'яча дозволяє виконувати вправи з більшою амплітудою, а завдяки його нестійкості для утримання рівноваги – м'язи постійно знаходяться в напрузі.

Варто відзначити, що пружність м'яча в свою чергу має своє значення в результаті тренувань. Тому що чим більше він надутий – тим складніше займатися, оскільки застосовується силове навантаження на м'язи. Тому для занять з учнями з метою лікування та профілактики захворювань, краще використовувати менш пружний м'яч. А максимально надутий м'яч найкраще використовувати в спортивних цілях [2].

Одним з розділів вправ з фітболом є група вправ з інших оздоровчих та спортивних видів фізичної культури, в яку входять елементи з різних видів спорту. Наприклад, зі спортивних ігор можуть бути взяті деякі елементи волейболу, баскетболу, футболу тощо. Елементи художньої та атлетичної гімнастики також вносять різноманітність в заняття фітбол-аеробікою.

Під час занять фітбол-аеробікою з учнями слід дотримуватися таких вимог:

- підбирати фітбол учневі треба за зростом, так, щоб при посадці на фітбол між тулубом і стегном;
- для занять фітбол-аеробікою м'яч накачують до пружного стану. На перших заняттях для більшої впевненості і комфортності навчання, а також при спеціальних вправах лікувально-профілактичної спрямованості слід використовувати менш пружно накачані м'ячі;
- перед заняттям на фітболі слід переконатися, що поруч відсутні будь-які гострі предмети, учні повинні бути навчені прийомам самостраховки;

– слід звернути увагу на одяг, він повинен бути зручний, який не заважає рухам, і неслизьке взуття;

– навчання вправам фітбол-аеробіки має бути послідовним, поступовим від простого до складного [2].

Література

1. Дубяга С.М. Роль фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку. Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В. 2017. С. 102-105.

2. Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Формування навичок здорового способу життя учнів молодших класів засобами фізичної культури. Актуальні проблеми молоді в сучасних соціально-економічних умовах. Житомир: ПП «ДжіВіЕс», 2018. С.90-92.

3. Хлус Н.О. Аналіз та значення сучасної здоров'язбережувальної технології фітбол-аеробіки для дітей старшого дошкільного віку [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://revolution.allbest.ru/sport/00866305_0.html.