Фитбол-аэробика как средство повышения двигательной активности и оздоровления подростков

(план-конспект занятия в группе №1 первого года обучения объединения по интересам «Территория фитнеса» МУДО «ДТДиМ» г.Воркуты)

Сивицкая Галина Владимировна,
педагог дополнительного образования
МУ ДО «Дворец творчества детей и молодёжи»
г.Воркуты

Двигательная активность - естественная потребность в движении, удовлетворение кото-рой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Медицинские исследования показывают, что физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность - вот в чем нуждается человеческий организм, а особенно подростковый.

Фитбол-гимнастика и фитбол-аэробика являются диисциплинами дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы "Территория фитнеса", которая успешно реализу-

ется в МУДО "ДТДиМ" г. Воркуты уже более пяти лет. Фитбол-аэробика и фитбол-гимнастика - инновационная здоровьесберегающая технология, направленная на обновление содержания спортивно-оздоровительных занятий.

Результатом реализации данной программы является оздоровление детей подросткового возраста и формирование стойкого навыка здорового образа жизни. Занятия на больших и ярких мячах очень нравятся детям и дают им массу положительных эмоций. Низкая травматичность этого спортивного инвентаря добавляет еще большую популярность этому виду двигательной активности.

Занятия с фитболом направлены на:

- укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки;
- укрепление сердечной мышцы;
- улучшение работы легких;
- создание положительного психоэмоционального состояния учащихся.

Представленное занятие - это одно из динамических занятий, позволяющих подросткам активно и с пользой проводить свое время.

Цель занятия: развивать функциональные возможности организма ребенка, укреплять здоровье, используя здоровьесберегающую фитбол-технологию.

Задачи:

учебные:

- разучить отдельные упражнения комплекса фитбол-аэробики;
- соединить их в связки;
- выполнить комплекс полностью;

развивающие:

- развивать у учащихся двигательную активность, координационные способности, музыкальность, внимание;

воспитательные:

- формировать ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, взаимопомощь.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Организационный момент (20 мин.).

Методические указания:

1. Говорить громко, отчетливо.
2. Контролировать положение корпуса учеников в строю.

(Построение учеников в шеренгу по росту).

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

"Фитбол-аэробика как средство повышения двигательной активности и оздоровления подростков".

Скажите, можем мы с вами вместе сформулировать цель нашего занятия? Что мы хотим получить, чего добиться на этом занятии? (дети отвечают). Спасибо! Все верно!

ЦЕЛЬ нашего занятия состоит в развитии функциональных возможностей вашего организма, используя технологию оздоровления с фитболом.

Нам с вами предстоит разучить комплекс, выполнить его под музыку в определенном темпе, активно поработать над мышцами своего тела, своими координационными способностями, постараться сделать это не только правильно, но и музыкально. Мы с вами должны продемонстрировать свое трудолюбие, самодисциплину и внимание. Надеюсь, что мы получим с вами от этого занятия не только положительный оздоровляющий эффект, но и массу положительных эмоций.

Итак, мы начинаем наше занятие. Как и любое другое фитнес - занятие мы начинаем с чего? (Дети отвечают). Совершенно верно, с разминки! А для чего нам нужна разминка? (Дети отвечают). Конечно, вы правы, чтобы подготовить наш организм к физическим нагрузкам. Разминку мы сегодня проведем не как обычно, а тоже на фитболах.

Пожалуйста, возьмите инвентарь в соответствии с вашим ростом (старшие помогают младшим ученицам) и распределитесь по классу в шахматном порядке, сидя на мяче.

Хотя фитбол является самым малотравматичным спортивным инвентарем, все же да-

www.jurnalaspekt.ucoz.ru

вайте вспомним основные правила безопасной работы на мячах. Работаем на фитболе на безопасном расстоянии друг от друга, соблюдая дистанцию. Держим спину прямо, стараемся удерживать баланс. При выполнении прыжков не допускаются вращения головой, скручивания корпуса и постоянно контролируем нахождение мяча под вашим телом.

Комплекс "Разминка"

Форма работы - фронтальная.

Методические указания:

1. Следить за правильным положением корпуса при выполнении упражнений: прямая спина, плечи опущены вниз, руки натянуты, на подъеме ноги натянутый носок и колено.

2. Следить за правильным дыханием при физических нагрузках.

3. Корректировать допущенные ошибки.

Задания:

Вдох - выдох (3 раза).

Упр. №1 И.п.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки наверху "в замке". Отведение рук назад с прогибом в спине, возврат в и.п.

Упр. №2 И.п.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклоны головы вправо-влево (8 раз).

Упр. №3 И.п.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклоны головы вперед (8 раз).

Упр. №4 И.п.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты головы вправо-влево (8 раз).

Упр. №5 И.п.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднимание и опускание плеч вверх-вниз (8 раз).

Упр. №6 И.п.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения плечами одновременно и попеременно назад (по 8 раз).

Упр. №7 И.п.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения плечами одновременно и попеременно вперед (по 8 раз).

Упр. №8 И.п.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисть сомкнута в кулак. Вращения кистью в разных направлениях (по 8 раз).

Упр. №9 И.п.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисть сомкнута в кулак. Вращения в локтевом суставе в разных направлениях (по 8 раз).

Упр. №10 И.п.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Прогибы вперед-назад, перемещения вправо-влево в грудном отделе позвоночника (8 раз).

Упр. №11 И.п.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч. Наклоны корпуса вправо-влево пружиня, руки в положении: одна наверху, вторая внизу (по 8 раз).

Упр. №12 И.п.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки наверху, согнуты в локтях и сложены вместе. Наклон вперед пружиня, касаясь локтями пола (8 раз).

Упр. №13 И.п.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки за головой в "замок". Вращения мяча тазом вправо-влево (по 8 раз).

Упр. №14 И.п.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Перенести вес тела на правую ногу, левую поднять на 90 градусов. Левая нога выполняет вращения стопой вправо-влево, вперед-назад (по 8 раз).

Упр. №15 14 И.п.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Перенести вес тела на левую ногу, правую поднять на 90 градусов. Правая нога выполняет вращения стопой вправо-влево, вперед-назад (по 8 раз).

Упр. №16 И.п.- сидя на мяче, ноги вместе, руки на мяче. Шаги поочередно правой ногой и левой врозь-вместе - "марш".

Упр. №17 И.п.- сидя на мяче. На вдохе через нос - руки развести в стороны, на выдохе через рот - обнять корпус руками, скрестив их (8 раз).

Мы подготовили свой организм к физическим нагрузкам, соблюдаем питьевой режим - делаем глоток воды и продолжаем занятие.

e-mail: rcdoinfo@yandex.ru

II. Основная часть (60 минут).

Комплекс "Фитбол-аэробика". *Форма работы* - фронтальная. *Этап разучивания:*

Задания	*Фото*	*Методические указания*
Связка №1 И.п.- сидя на мяче, ноги вместе, руки согнуты в локтях. 4 шага вперед с продвижением, опуститься на мяч спиной, на счет 4 – хлопок руками. 4 шага назад с продвижением, сесть на мяч в и.п., на счет 4 хлопок руками.		1. Следить за правильным положением корпуса при выполнении заданий. 2. При разучивании использовать поточно-расчленённый метод. 3. Выполнять двигательные задания под счет. 4. Корректировать допущенные ошибки.
Связка №2 И.п.- сидя на мяче, ноги вместе, руки сложены ладонями перед собой. Ноги врозь на ширину плеч шагами поочередно правая-левая, одновременно с шагами руки на колени поочередно правая-левая. Наклон корпуса вперед, руки поочередно опускаем на пол правая-левая. Разведение прямых рук в стороны с напряжением мышц спины 2 раза.		1. Следить за правильным положением корпуса при выполнении заданий. 2. При разучивании использовать поточно-расчленённый метод. 3. Выполнять двигательные задания под счет. 4. Корректировать допущенные ошибки.
Связка №3 И.п.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки произвольно согнуты в локтях. Одновременное скручивание коленей вправо-влево, мягко пружиня на мяче – «твист», 8 раз.		1. Следить за правильным положением корпуса при выполнении заданий. 2. При разучивании использовать поточно-расчленённый метод. 3. Выполнять двигательные задания под счет. 4. Корректировать допущенные ошибки.
Связка №4 И.п.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, спина прямая. 4 прыжка на мяче с фиксацией тела наверху. 2 прыжка: руки – одна наверху, вторая на мяче вправо-влево, 2 прыжка – руки выполняют круговые движения вперед.		1. Следить за правильным положением корпуса при выполнении заданий. 2. При разучивании использовать поточно-расчленённый метод. 3. Выполнять двигательные задания под счет. 4. Корректировать допущенные ошибки.

www.jurnalaspekt.ucoz.ru

Задания	*Фото*	*Методические указания*
Связка №5 И.п.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, спина прямая. 4 прыжка на мяче с фиксацией тела наверху. Руки на каждый счет: правая на колено, левая на колено, правая в сторону, левая в сторону, правая касается поднятой стопы, левая касается правой стопы.		1. Следить за правильным положением корпуса при выполнении заданий. 2. При разучивании использовать поточно-расчленённый метод. 3. Выполнять двигательные задания под счет. 4. Корректировать допущенные ошибки.
Связка №6 И.п.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, спина прямая. 4 прыжка на мяче с фиксацией тела наверху. На каждый прыжок подъем колена. Начиная с левой ноги.		1. Следить за правильным положением корпуса при выполнении заданий. 2. При разучивании использовать поточно-расчленённый метод. 3. Выполнять двигательные задания под счет. 4. Корректировать допущенные ошибки.
Связка №7 И.п.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, спина прямая. На счет 1-толчок на мяче, счет 2-подъем тела в упор на правой ноге, левая нога согнута в колене, правая рука придерживает мяч, левая за головой, 3,4-выпрямление левой ноги носком в пол 2 раза, 5,6,7,8- 2 прыжка на мяче, руки придерживают мяч.		1. Следить за правильным положением корпуса при выполнении заданий. 2. При разучивании использовать поточно-расчленённый метод. 3. Выполнять двигательные задания под счет. 4. Корректировать допущенные ошибки.
Связка №8 И.п.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, спина прямая. На счет 1-толчок на мяче, счет 2-подъем тела в упор на левой ноге, правая нога согнута в колене, левая рука придерживает мяч, правая за головой, 3,4-выпрямление правой ноги носком в пол 2 раза, 5,6,7,8- 2 прыжка на мяче, руки придерживают мяч.		1. Следить за правильным положением корпуса при выполнении заданий. 2. При разучивании использовать поточно-расчленённый метод. 3. Выполнять двигательные задания под счет. 4. Корректировать допущенные ошибки.

Повтор комплекса в медленном темпе 4 раза.

e-mail: rcdoinfo@yandex.ru

Этап закрепления.

Очень хорошо, мы разучили все движения и теперь мы с вами будем выполнять его под музыку в более быстром темпе. Прошу вас быть внимательными, слушать музыку и мой счет.

Наша группа не однородна по возрасту - есть дети помладше, есть постарше, поэтому количество повторов будет разным. Для старших - повтор комплекса 5 раз без остановки, для младших - 3 раза без остановки. У всех после окончания повторов небольшой отдых, состоящий из упражнений на восстановление дыхания и растяжение мышц.

Задания на восстановление	*Методические указания*
Упр.№1 И.п.- сидя на мяче, руки вдоль тела. На вдохе через нос руки через стороны наверх, на выдохе через рот руки вниз в и.п.(8 раз). (Упражнения для всех. Для младшего возраста два повтора: самостоятельно и вместе со старшим возрастом).	1. Использовать дифференцированный подход к учащимся в соответствии с возрастными особенностями. 2. Следить за своевременностью прекращения активного действия. 3. Следить за правильным дыханием. 4. Корректировать допущенные ошибки.
Упр.№2 И.п.- лежа на мяче спиной, руки наверх, касаясь пола, ноги на ширине плеч вытянуты (16 счетов), принять и.п. (Упражнения для всех. Для младшего возраста два повтора: самостоятельно и вместе со старшим возрастом).	

Все отлично постарались! Соблюдаем питьевой режим и возвращаемся на свои места.

III. Заключительная часть (10 минут).

Ну а теперь нам с вами необходимо восстановить дыхание, расслабить и потянуть мышцы.

Комплекс "Восстановительный".

Форма работы - фронтальная.

Методические указания:

1. Следить за правильностью выполнения диафрагмального дыхания.

2. Следить за правильным положением корпуса ног и рук.

3. Корректировать допущенные ошибки.

Задания:

Упр.№1 И.п.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, локти в упоре в колени, корпус наклонен вперед. Диафрагмальное дыхание (8 раз).

Упр.№ 2 И.п.- сидя на мяче, ноги в стороны прямые, упор на полную стопу, руки наверху согнуты в локтях. Наклон корпуса вперед, касаясь пола локтями, колени прямые, удерживание 8 счетов, принять и.п. (4 раза).

Упр.№3 И.п.- сидя на мяче, ноги в стороны прямые, упор на пятку, руки наверху. Наклон корпуса вперед, касаясь руками носков, колени прямые, удерживание 8 счетов, принять и.п. (4 раза).

Упр.№4 И.п.- стоя, мяч на полу перед собой, руки на мяче. Наклон корпуса вперед с прогибом в спине, кат мяча вперед. Пружинящие движения на мяче в наклоне (8 раз), принять и.п. (4 раза)

Упр.№5 И.п.- И.п.- стоя, мяч на полу перед собой, руки на мяче. Наклон корпуса вперед с прогибом в спине, кат мяча вперед. Скручивание корпуса в наклоне с прогибом в спине вправо-влево с потягиванием, мяч катим по самым дальним точкам (4 раза).

Упр.№6 И.п.- принять любое положение на мяче. Балансирование на мяче, с отрывом ног и рук от пола. (30 сек.).

Упр.№7 И.п.- стоя, мяч на полу перед собой придерживаем коленями. Потряхивание руками. Мяч придерживаем руками, потряхивания ногами.

Упр.№8 И.п.- Расслабление, сидя на мяче.

Закончили. Спасибо! Убираем фитболы, оказываем взаимопомощь.

www.jurnalaspekt.ucoz.ru

Рефлексия.

Сейчас я всех приглашаю сесть в круг (в центре круга изображение фитбола и стикеры с веселым и грустным настроением).

Подошло к концу наше занятие, не случайно мы с вами сели в круг, ведь главным нашим помощником на этом занятии был фитбол, а он имеет какую форму? (дети отвечают) Правильно - круглую! Давайте в нашем кругу вместе обсудим наше занятие. Начну я, а вы продолжите.

Вы все замечательно занимались сегодня, меня очень порадовало ваше ответственное отношение к тем заданиям, которые вам были предложены. Мы ведь с вами не делали никаких силовых упражнений, но проработали абсолютно все группы мышц. Вам понравилось? (дети отвечают).

Я считаю, что вы все справились с заданиями. Сейчас я прошу каждого из вас взять себе тот стикер, который отображает ваши эмоции на нашем занятии, поочередно проанализировать то, чем мы сегодня занимались и прикрепить стикер на край нашего фитбола, Постарайтесь ответить на следующие вопросы:

Скажите, а были сложности у вас сегодня?

Что не удалось?

Что получилось лучше всего?

А что из того, что не получилось, но понравилось?

Какие упражнения вам понравились больше всего?

Хотели бы вы продолжить изучать подобные комплексы? (дети отвечают)

Посмотрите, какое позитивное солнышко у нас получилось! Я хочу, чтобы ваша жизнь всегда была такой яркой и лучистой; чтобы все у вас получалось и чтобы фитнес вам в этом был всегда надежным помощником.

Дорогие мои воспитанницы! Хочу поблагодарить вас за участие в занятии нашими традиционными аплодисментами, поддержите меня. Мы с вами сегодня прощаемся.

До скорых встреч!!!

Литература:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии: Материалы междисциплинарной научно-практической конференции. Москва, 25 октября 2007 Г./Отв. ред. Е.В.Усова. М.: Издат-во СГУ, 2007.

2. Ильина Г. В. Реализация преемственности в развитии физических качеств детей: монография / Г. В. Ильина. - М: Германия, Ламберт, 2014.

3.Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В.Фитбол-аэробика для детей "Танцы на мячах" изд. РГПУ им. Герцена С-П. 2008.

4. Евдокимова Т. А., Клубкова Е. Ю., Дидур М. Д. "Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Изд. СПГМУ им. И. П. Павлова, С. -П. 2000.

5. Аганянц Е.К., Демидов Е.В., Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей. Краснодар. Куб. ТАФК, 1999.

6. Котешева И.К., Оздоровительная методика при сколиозе; М.; Медицина 1982.

7. Ишанова О.В. Оптимизация нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой . "Теория и практика физической культуры" №8, 2007.

8. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография. СПб.: Образование, 2008.

e-mail: rcdoinfo@yandex.ru