



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Методика использования фитбол-гимнастики на уроках
физической культуры с детьми младшего школьного
возраста

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01. Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата «Физическая культура »

Проверка на объем заимствований:
57,63 % авторского текста

Выполнила:
студентка группы ЗФ-514-106-5-1
Шефер Оксана Олеговна

Работа рекомендована к защите
« 28 » июня 2019 года

Научный руководитель:
доцент кафедры ТиМФКиС
Черная Елена Викторовна

зав. кафедрой ТиМФКиС

Жабиков В.Е.
и спорта



Челябинск
2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	
1.1. Основные факторы двигательной активности.....	9
1.2. Урок физической культуры как основная форма обучения детей движениям	14
1.3. Оздоровительная и развивающая направленность фитбол гимнастики.....	28
Выводы по 1 главе.....	34
ГЛАВА II. МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.	
2.1. Особенности методики использования упражнений фитбол- гимнастики.....	35
2.2. Примерная программа фитбол-гимнастики для детей младшего школьного возраста.....	41
2.3. Методика проведения фитбол-гимнастики.....	45
Выводы по 2 главе.....	53
ГЛАВА III. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
3.1. Методы и организация исследования.....	54
3.2 . Оценка эффективности использования фитбол-гимнастики в развитии физической подготовленности детей младшего школьного возраста.....	58
Выводы по 3 главе.....	63

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	64
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	71

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура - средство формирования социального человека. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста осуществляется на протяжении всего периода обучения по программе. Основу всей работы составляет урок физической культуры. Физическое воспитание направлено на укрепление здоровья и поддержание работоспособности детей и двигательной деятельности.[4]

Физическое воспитание в нашей стране является одной из важнейших государственных задач, в реализации которой ведущая роль принадлежит образовательному учреждению. В младших классах закладываются основы физической культуры подрастающего поколения. Это осуществляется всей системой физического воспитания: занятиями физической культуры, массовой оздоровительной работой, то есть целым комплексом мероприятий, в процессе проведения которых формируются знания, навыки и привычки, составляющие физическую культуру школьника.[8]

Однако при этом необходимо учитывать возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, а также резервные возможности их организма на разных этапах развития. Такой подход оградит практику физического воспитания от применения недостаточных и наряду с этим чрезмерных нагрузок, опасных для здоровья. В процессе физического воспитания следует не только повышать двигательную подготовленность, но и формировать психофизические качества, обеспечивающие готовность к школе и активной двигательной деятельности. Вот почему для практики физического воспитания детей школьного возраста необходимы данные о переносимости и допустимости физических систем, об уровнях развития и совершенствования двигательных возможностей в процессе направленной тренировки.[1]

За последние годы состояние здоровья детей в России прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых «заложены» в детстве. Каждый четвертый ребенок школьного возраста болеет в течение года более 4-х раз причем ослабление здоровья подрастающего поколения может в геометрической прогрессии угрожать здоровью последующих поколений, так как у больных родителей будут постоянно рождаться больные дети. Рождение здорового ребенка в настоящее время стало редкостью, растет число недоношенных детей, детей с врожденными аномалиями, с речевыми расстройствами [3].

Современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

Требования современной педагогики побуждают учителя физкультуры к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы на уроке. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами, большими оздоровительными мячами [10].

В детской практике фитболы используются за рубежом уже около пятидесяти лет, в нашей стране немногим более семнадцати. Впервые методика фитбол-гимнастики была представлена в 2002 году кандидатом педагогических наук, доцентом Т.С. Овчинниковой, и кандидатом медицинских наук, доцентом А.А. Потапчук в программе «Двигательный игротренинг для школьников»,

которая была апробирована в течение пяти лет в детских садах и школах города Санкт-Петербурга. В этой программе авторы описали физиологическое воздействие фитболов на организм ребенка и методику проведения занятий, высокая эффективность которых была продемонстрирована в работе со школьниками [57].

Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова в практическом пособии «Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей школьного возраста» разработали свою методику и комплексы упражнений по фитбол-гимнастике, которые могут быть использованы в образовательных учреждениях [32].

Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой, сказкой, проговариванием стихов в фитбол-гимнастике развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Таким образом актуальность исследования не вызывает сомнения.

Цель исследования: выявить эффективность методики обучения двигательным действиям детей младшего школьного возраста, используя комплексы упражнений фитбол-гимнастики на уроках физической культуры.

Объект исследования: педагогический процесс, направленный на совершенствование двигательной деятельности школьников в процессе физического воспитания.

Предмет исследования: содержание и формы педагогического процесса, их влияние на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: систематическое и целенаправленное использование методики нетрадиционной формы обучения двигательным действиям детей младшего школьного возраста позволит улучшить физическую подготовленность, а так же сформировать правильную осанку.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать использование фитбол-гимнастики в физическом воспитании.
2. Разработать программу применения фитбол-гимнастики на уроках физической культуры.
3. Выявить уровень физической подготовленности, детей младшего школьного возраста в ходе использования фитбол-гимнастики.

Теоретическая значимость: теория и методика школьного физического воспитания дополнена программой использования различных комплексов упражнений фитбол-гимнастики, направленных на улучшение уровня физической подготовленности.

Практическая значимость:

- ✓ активизация двигательной деятельности детей в процессе физкультурных занятий, направленная на создание мысленного образа, мышечно-суставного чувства и оценку качества двигательных действий;
- ✓ достижение детьми младшего школьного возраста уровня физической подготовленности, соответствующей возрастнo-нормативным показателям.

База исследования: Муниципальное общеобразовательное учреждение "Лазурненская средняя общеобразовательная школа" Челябинской области красноармейского района поселка Лазурный.

Этапы исследования:

1- этап: апрель 2018 - сентябрь 2018 - были поставлены цель и задачи, определена гипотеза исследования. Проведены анализ и обобщение данных научно - методической и учебной литературы.

2- этап: сентябрь 2018 по март 2019 - проведены педагогический эксперимент, сделаны результаты экспериментальной и контрольной групп. На это этапе проводилось тестирование. Создавалась экспериментальная и

контрольная группы. Разрабатывалась методика использования фитбол-гимнастики на уроках физической культуры , а так же комплексы упражнений.

3- этап: апрель 2019 – май 2019 - обработка результатов исследования и оформление работы. На этом этапе на основании данных эксперимента, осуществлялись анализы и оценка полученных результатов, сделаны выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Структура работы.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 3 глав и выводов, заключения, списка литературы, приложения.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

1.1. Основные факторы двигательной активности

Гимнастика направлена на укрепление здоровья, общей физической подготовленности, закаливания организма, воспитание правильной осанки, укрепление внутренних органов и их систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной).

Выполнение общеразвивающих упражнений способствует усилению подвижности грудной клетки, углублению дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Они совершенствуют деятельность сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы, повышают энергообеспечение организма, оказывают на него оздоровительное воздействие.

Правильная осанка обеспечивает нормальное положение тела и хорошую деятельность внутренних органов, создает наилучшие условия для развития ребенка. Морфологическая особенность осанки характеризуется формой позвоночника, грудной клетки, расположением головы, плечевого пояса, рук, туловища и ног, а также развитием и состоянием мускулатуры.[10]

Физиологической особенностью осанки является своеобразие навыков, сочетание условных рефлексов, обеспечивающих сохранение привычного положения тела.

Общеразвивающие упражнения оказывают тренирующее и коррекционное воздействие на большие полушария. Использование в работе с детьми упражнений на тренировку функции равновесия, перекрестные движения, гимнастика для кисти рук совершенствуют деятельность нервной системы ребенка. Общеразвивающие упражнения выполняются ребенком с предметами:

- ✓ флажками, обручами, кеглями, булавками, шнурами, лентами;
- ✓ на предметах - скамейка, бревно,

✓ у предметов - гимнастической стенки, стены.

Занятия гимнастикой должны проходить в сочетании большой двигательной плотности с эмоциональным подъемом и твердой дисциплиной.

С помощью гимнастики можно осуществлять избирательное воздействие на организм, способствовать развитию отдельных мышечных групп. В то же время, необходимо точное выполнение установленной формы движений.

Широкое применение во время занятия гимнастикой должно получить музыкальное сопровождение.

В зависимости от возрастных особенностей формы занятий гимнастикой различны. С детьми первых месяцев жизни проводится массаж в сочетании с гимнастическими упражнениями.

Утренняя гимнастика вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект.[10]

Дети в возрасте 7-10 лет уже в состоянии длительно, устойчиво поддерживать функциональную активность. Естественный механизм, помогающий развитию этих возможностей - спонтанная игровая деятельность. В ней создаются определенные условия для формирования мотивов целенаправленного поведения. «Младший школьный возраст сенситивен для формирования способности к длительной целенаправленной деятельности - как умственной, так и физической. Так, на возраст 8-9 лет приходится максимум игровой активности детей. На перерывах они стремятся компенсировать вынужденную неподвижность на уроке, что обусловлено их физиологическими потребностями. Оптимальное удовлетворение двигательных потребностей, как

на уроках физической культуры, так и во внеурочное время содействует развитию основных двигательных качеств. Это доказывается результатами исследований возрастной динамики общей выносливости и педагогическими экспериментами, в которых выносливость детей 7-9 лет удавалось повысить в 2 раза за счет специальной организации занятий на уроках физической культуры. При этом отмечалось, что сами дети предпочитают игры, развивающие ловкость и скоростно-силовые качества»[66].

1. Кинестетический фактор

Обусловлен ощущением, анализом движения, формированием его образа, связан с функционированием проприоцептивного («ощущении тела» и формирование схемы тела) и двигательного анализаторов. В покое при движении человек воспринимает (осознанно или на подсознательном уровне) свое тело: тонус мышц, натяжение кожи, сухожилий, капсулы и связки сустава[22].

2. Кинетический фактор

В реализации движение неразрывно связано с кинестетическим фактором. Движение выбирает для себя:

- реализацию двигательного акта (опорно-двигательным и нервными аппаратами) в конкретных условиях среды;
- организацию его в центральной нервной системе;
- динамический анализ движений (кинестетический компонент).

Именно благодаря теменно-двигательной деятельности, поскольку телесно-двигательная деятельность носит предметный непосредственно производительный характер, биологическое в человеке преобразуется в социальное.

3. Пространственный фактор

По своей сути является интегральным комплексом практически всех базальных факторов. Он связан со сложнейшими процессами проекций и ориентации в пространстве и решается в трех зонах.[22]

Нервная зона - ближнее пространство осознание и овладение схемой собственного тела в гравитационном поле Земли и близлежащих предметов.

Вторая зона - среднее пространство - визуальная и поведенческая досягаемость. Познается ребенком в первую очередь через контактные и дистантные рецепторы: анализаторы - зрительный, слуховой, обонятельный, а также через все остальные. Познается в играх, бытовой деятельности.

Третья зона - дальнейшее пространство - труднодостижимое и в реальном времени познается ребенком через вторую сигнальную систему, картографию, географию, путешествия. Познание этой зоны тесно связано с учебой.[22]

4. Фактор произвольной реакции.

Психическая деятельность связана с работой отделов мозга, морфогенез и функциогенез которых продолжается до 20-летнего возраста.

В произвольную регуляцию деятельность включается:

1. Постановка целей действий в соответствии с мотивами, потребностями, актуальными и прогнозируемыми задачами;
2. Планирование (или программирование) путей достижения целей с выбором оптимальных способов действия, определения их последовательности;
3. Контроль за исполнением выбранной программы с возможностью ее изменений по ходу выполнения, требующих постоянного сличения и подытоживания промежуточных результатов, а также отказ от возникающих в процессе достижения цели побочных действий и ассоциаций.

Двигательная деятельность младшего школьника становится многофункциональной. Предметом деятельности мы выделяем овладение

пространством предстоящих действий, движений. Это пространство осваивается ребенком с помощью взрослого как место пересечения идеального плана деятельности с реальным». В этом пространстве ребенок видит будущее взаимодействие себя с физической средой, будущее взаимодействие с социальным окружением (как взрослых, так и сверстников). В этом пространстве ребенок видит себя, реализующим свои собственные движения, которые в зависимости от целей, содержания и условий могут выступать деятельностью, действиями, операциями или отдельными движениями. Как нам представляется, в стремлении ребенка овладеть пространством конкретного движения мы видим мотив его деятельности. Выделяя конкретную цель отдельных движений, мы превращаем эти движения в действия. Так, исследование конкретным движением условий равновесия, контакта с опорой, развилки усилия и минимизации усилий внешне выглядит как опробование движения в обучении, но эти действия одновременно несут познавательную нагрузку: они реализуют цель ребенка по выяснению содержания условий проведения движения. На основании такого выяснения условий ребенок находит оптимальные характеристики осуществления данного движения. Подобную двигательную деятельность ребенка мы называем личностно-смысловой, сознательной двигательной деятельностью[66].

1.2. Урок физической культуры, как основная форма обучения детей движения

Формы организации физического воспитания - это воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности ребенка, основу которой составляет двигательная активность.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

К формам организации двигательной деятельности ребенка относятся:

1. Урок физической культуры;
2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия;
3. Самостоятельная двигательная деятельность детей;
4. Активный отдых: туристские прогулки, физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья, каникулы.

Все формы способствуют комплексному решению задач физического воспитания. Однако каждая из форм решает свои специальные задачи и имеет свою специфику.[40]

Урок физической культуры - основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для устранения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей. Обучающие физкультурные занятия одновременно со всеми детьми позволяют обеспечить сознательное усвоение материала, подвести детей к обобщениям,

связанным с овладением двигательными действиями и их использованием. Без обобщения невозможен перенос правильного выполнения в другие ситуации.

Занятия физкультурой позволяют научить школьников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений и воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым, обеспечивая базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни. Чем увлекательнее и содержательнее занятия, тем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше предпосылок для обеспечения высокого двигательного режима в течение дня, который необходим для удовлетворения потребности растущего организма в движениях.[40]

Физкультурные занятия способствуют формированию у младших школьников навыков учебной деятельности. Они приучают детей запоминать план действий и руководствоваться им в ходе выполнения физических упражнений. Развивают у детей оценочные суждения: достижение хороших результатов на виду у всех детей вселяет в ребенка уверенность и создает радостное настроение, осознание своих способностей и возможностей в реализации общих интересов, а разделенная радость - это двойная радость.

Успешное решение образовательных задач возможно лишь при соблюдении требований к оздоровительной направленности физкультурных занятий. Обеспечение высокой двигательной активности детей, соблюдение научно обоснованных нагрузок на все органы и системы ребенка позволяют обеспечить эффект в его физическом развитии и укреплении здоровья.[37]

Специально организованные физкультурные занятия со всей группой обеспечивают прохождение и освоение программного материала в определенной последовательности; позволяют, по мере необходимости, повторять и закреплять двигательные действия. Обучение проводится

систематически. Занятия строятся по определенному плану и поэтому позволяют дозировать физиологическую нагрузку, постепенно и осторожно увеличивая ее, что способствует повышению выносливости организма. Подготовка организма к выполнению сложных движений позволяет предупредить травматизм при их выполнении.[26]

Дети приучаются слушать указания учителя, выполнять движения одновременно всем классом, организуясь различными способами, что формирует у них активность, воспитывает сознательное отношение к проводимым упражнениям, умение выслушивать до конца и действовать в соответствии с заданным планом или творчески выполнять предложенные задания.[16]

На физкультурных занятиях дети приобретают знания об общих положениях, характерных для каждой группы движений, руководствуясь которыми ребенок способен действовать самостоятельно и усваивать доступные закономерности выполнения разучиваемых движений.

С самого начала в разработке схемы построения урока физкультуры были выделены существенные различия в расположении материала на занятиях с использованием физических упражнений, в сравнении с занятиями по другим областям знаний. Например, если на занятиях по математике, развитию речи и др. самый сложный материал для усвоения предлагается в самом начале, пока внимание ребенка, его сосредоточенность находятся на высоком уровне, то на физкультурных занятиях самые сложные движения включаются ближе к середине, когда разогреты различные мышечные группы, постепенно подведены к увеличению физиологической нагрузки сердечно - сосудистая и дыхательная системы, основным принципом расположения физических упражнений на физкультурных занятиях является учет работоспособности человеческого организма, предупреждение травматизма.

Этот принцип был положен в основу структуры занятий гимнастикой и подвижными играми, разработанной Е.Г. Леви-Гориневской. Она предлагала выделить три части: вводную, основную, заключительную. В методических разработках для учителей и в практике работы школы утвердилась эта трехчастная структура. В вводной части необходимо было заинтересовать детей, сосредоточить их внимание и дать первоначальную нагрузку. В основную часть включались общеразвивающие упражнения (для того чтобы разогреть различные мышечные группы), основные движения и подвижная игра. Заключительная часть преследовала снижение физиологической нагрузки для перехода к спокойной деятельности. В этой структуре не устанавливалась взаимосвязь подбора физических упражнений в разных частях занятия. Каждая включенная группа физических упражнений решала свои задачи. Так, общеразвивающие упражнения должны были подбираться для всех мышечных групп, чтобы обеспечить их пропорциональное развитие и разогреть, подготовить организм для выполнения более сложных основных движений, но при этом не учитывалось сочетание общеразвивающих упражнений и основных движений.[23]

В настоящее время авторы учебников и методических пособий предлагают разные схемы построения занятия, рассмотрим некоторые из них.

В учебнике А.В. Кенеман предлагается трехчастная структура занятия, состоящая из вводно-подготовительной части, основной и заключительной. Она объединяет первые две части физкультурного занятия предложенной Д.В. Хухлаевой структуры. Изменение в структуре связано с тем, что готовить к усвоению техники выполнения основных движений можно не только через общеразвивающие упражнения. Оживить мышечные ощущения, необходимые для овладения новыми движениями, можно и через упражнения, включенные в вводную часть занятия. Так, для обучения правильному толчку и нахождению

места для отталкивания в прыжках в высоту с разбега можно использовать упражнение «Ударь в бубен» или прыжки на одной ноге и т.д.[28].

Выделение подготовительной части, включающей общеразвивающие упражнения, связано с тем, что соответствующий подбор этой группы упражнений может обеспечить более успешное выполнение основных движений, т.е. выполнять подводящую функцию при обучении. Так, при обучении детей младшего школьного возраста мягкому приземлению на полусогнутые ноги в прыжках целесообразно в комплексе общеразвивающих упражнений включить «пружинки», которые оживят мышечные ощущения, составляющие основу мягкого приземления, или для усвоения техники подлезания в общеразвивающие упражнения включить выгибание и прогибание спины. Несомненно, подводящая функция общеразвивающих упражнений окажет положительное влияние на овладение правильным выполнением основных движений. Таким образом, целенаправленный подбор упражнений для усвоения сложных движений может осуществляться в любой части занятия до выполнения ведущего движения.[28]

Однако и эта структура не могла быть принята безоговорочно. Общеразвивающие упражнения могут выполнять функцию подводящих упражнений при условии их правильного выполнения. Если взять детей школьного возраста, то они большинство общеразвивающих упражнений могут выполнить с ходу, школьники же должны сначала усвоить точность структуры самих общеразвивающих упражнений, прежде чем они смогут выполнять роль подводящих упражнений. А в связи с тем, что через общеразвивающие упражнения ребенок усваивает такие качества движения, то выводить их из основной части нецелесообразно, они сами нередко выступают как ядро для усвоения материала занятия. Рассмотрим задачи, и содержание каждой части урока. В вводной, как и в других частях занятия, решаются прежде всего образовательные задачи:

1. Разучивание строевых упражнений;
2. Освоение разных способов ходьбы и бег,
3. Закрепление выполнения простых усвоенных движений (прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах);
4. Использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями, включенными в занятие;
5. Развитие быстроты реакции и активизация внимания детей;
6. Развитие динамической ориентировки в пространстве;
7. Вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку;
8. Разминка стопы и предупреждение плоскостопия.

В основной части с помощью общеразвивающих упражнений решаются уже другие задачи:

- 1) педагог должен обеспечить формирование правильной осанки;
- 2) содействовать подготовке организма ребенка к нагрузке, для этого с помощью определенных упражнений разогреть различные части тела, что предупредит травматизм и обеспечит наилучший результат в выполнении движения;
- 3) применять подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемых движений.

Основные движения включаются для первоначального разучивания, закрепления, совершенствования и обеспечения достаточной физиологической нагрузки, для развития определенных физических качеств.[18]

В заключительной части предусматривается переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки, с тем, чтобы в течение 2 - 4 мин после занятия пульс ребенка пришел в исходное состояние. Это достигается включением малоподвижных игр и ходьбы в разном темпе.

Типы уроков физкультуры характеризуются большим разнообразием. Можно выделить занятия по содержанию: гимнастика и подвижные игры, обучение спортивным упражнениям и элементам спортивных игр, развитие ориентирования; занятия-походы (элементарный туризм).

Различаются уроки по использованию методов работы; большое место занимают занятия смешанного типа (когда на одном занятии происходит разучивание одних упражнений, закрепление и совершенствование других), применяются игровой и сюжетный тип урока.[18]

Урок может также предусматривать только закрепление и совершенствование движений. Используется и контрольный тип, когда педагог определяет уровень усвоения материала за квартал, полугодие, год. При этом структура урока физкультуры не меняется, они отличаются задачами содержания, подбором упражнений и формой проведения.[18]

Быстрота усвоения физических упражнений зависит от строгого соблюдения принципа их последовательности. Основой успешного обучения является правильно составленная педагогом программа, в которой каждое разучиваемое последующее движение опирается на предыдущие умения, базируется на научно обоснованном расположении материала, представляет стройную систему планирования.

На физкультурных занятиях для выполнения предлагаются разнообразные движения, это позволяет обеспечить всестороннее физическое развитие детей, поддерживать высокую работоспособность детского организма и сохранить интерес к двигательной деятельности, вызывая достаточную для усвоения активность занимающихся [18].

Подбор физических упражнений, по данным Ю.Ю. Рауцкиса, должен основываться на трех основных принципах. Прежде всего, необходимо учитывать функциональный принцип подбора, при котором выделяется ведущее движение, выполняющее функцию разучивания и уточнения техники

осуществления. Все другие движения на данном занятии могут находиться на стадии закрепления и совершенствования. Другой принцип подбора - анатомический. Согласно ему не только общеразвивающие упражнения должны подбираться на различные мышечные группы, но и основные движения должны сочетаться по преимущественному воздействию на разные части тела. К движениям, оказывающим преимущественную нагрузку на мышцы ног, относятся ходьба, бег, прыжки, упражнения на развитие функции равновесия. К основным движениям, дающим преимущественную нагрузку на руки, относятся метание и его разновидности, ползание с подтягиванием на руках. Преимущественно на мышцы туловища и рук воздействуют все виды ползания и лазания, подлезания и их разновидности [15].

Целесообразное сочетание физических упражнений будет достигнуто в том случае, если педагог одновременно использует движения, входящие в одну группу. Это объясняется тем, что для правильного выполнения сложных двигательных действий следует обеспечить хорошую работоспособность мышц. Если последующее упражнение снова требует напряжения только что работавших мышечных групп, то это приведет к снижению точности передачи параметров движения, а также к травматизму. Вместе с тем будет происходить одностороннее физическое развитие. Совсем иное дело, если упражнения будут воздействовать преимущественно на разные части тела. Смена движений обеспечивает нагрузку и отдых для различных мышечных групп. Это позволит достигать хорошего качества всех выполняемых движений, предупреждать травматизм, обеспечивать высокую работоспособность на протяжении всего занятия и содействовать разностороннему физическому развитию детей. Анатомический принцип подбора осуществляется по отношению к ведущему основному движению.[15]

Третий принцип подбора - физиологический, то есть учет меры воздействия на органы и системы. Одни физические упражнения при

выполнении дают высокую физическую нагрузку (бег, прыжки, лазание), другие - относятся к движениям средней интенсивности (метание, подлезание, пролезание, часть упражнений в равновесии), третьи - упражнения низкой интенсивности (ходьба, большинство упражнений в равновесии, действия с мячом на месте и т.д.) [18].

Нередко нагрузка связана не только с видом движения, но и со степенью его усвоения и местом проведения. Так, если разучиваются прыжки, то ребенок выполняет их медленно, а поэтому за отведенное время получается незначительное число повторений. Когда они будут освоены, то время, потраченное каждым ребенком на одно выполнение, значительно сокращается, а отсюда увеличивается количество повторов на одном занятии, что, несомненно, сказывается на увеличении нагрузки. Новое движение ребенок выполняет осторожно, с большим психическим напряжением, его амплитуда движения незначительная. Усвоенные движения выполняются размашисто, с большими количественными показателями, при этом ребенок прилагает максимальные усилия, что способствует увеличению физиологической нагрузки.[18]

Для удовлетворения потребности растущего организма в движениях, развития физических качеств, содействия укреплению различных органов и систем на занятиях должны быть обязательно физические упражнения, дающие высокую физическую нагрузку, и они должны сочетаться с двигательными действиями средней и низкой интенсивности.

Успешному усвоению техники выполнения сложных движений содействует наличие подводящих упражнений, которые могут включаться в вводную часть или в комплекс общеразвивающих упражнений.

Эффективность обучения физическим упражнениям обеспечивается с помощью различных способов организации детей. Эти способы при выполнении движений оказывают влияние на количество повторений за

отведенное время, обеспечивают управление педагогом процессом усвоения материала, создают условия для осознанного овладения структурными компонентами движения и позволяют детям учиться не только у педагога, но и у своих сверстников.[18]

На физкультурных занятиях используется фронтальный способ организации, при котором все дети выполняют одновременно одинаковое движение. Этот способ позволяет за выделенное педагогом время обеспечить достаточно высокую повторяемость, что способствует быстрому образованию временных связей, достижению высокой активности каждого ребенка и достаточной физической нагрузки при выполнении любого движения. Но при этом педагог не может удержать в поле зрения всех детей, переключаясь на обучение одних, он не видит действия других. Поэтому при многократном повторении движения может закладываться его ошибочное выполнение ребенком и в последующем придется вносить в него коррекцию. Ребенок не имеет возможности наблюдать за действиями других занимающихся. Этот способ вполне подходит для формирования первоначального представления о новом движении, для овладения первоначальными действиями с каким-нибудь новым пособием (мячом, обручем, мешочком), когда создается ориентировка в выполнении. Например, фронтальное первоначальное выполнение подлезания под шнур в младшей группе, овладение целенаправленными действиями с мячом, подпрыгивания на месте, подбрасывание и ловля мяча, прокатывание мяча на противоположную сторону; прыжки со скакалкой. Целесообразно фронтально выполнять движения не только на этапе первоначального разучивания, но и на этапе закрепления и совершенствования. Следует учитывать, что фронтальный способ применим только к движениям, не требующим подстраховки от травматизма, и используется во всех частях физкультурного занятия.[6]

Для выполнения физических движений обучающиеся могут быть разделены на группы, то есть используется групповой способ организации детей. При этом каждая группа, как правило, упражняется в осуществлении определенных движений, поэтому количество детей у одного снаряда значительно уменьшается. Спустя некоторое время подгруппы меняются местами, и это позволяет переходить к действиям на разных снарядах, что повышает интерес к занятию. При таком способе создается возможность для углубленного разучивания движения одной подгруппой, а другие подгруппы в это время выполняют освоенные движения для их закрепления или в усложненных условиях. Достоинствами этого способа является создание благоприятных условий для детального усвоения: небольшое число детей позволяет обеспечить достаточное количество повторений для успешного овладения упражнением, ребенок имеет возможность слышать указания взрослого, относящиеся к нему и к другим детям; небольшой перерыв между повторениями, с одной стороны, достаточен для восстановления сил, а с другой стороны - успешно образуются временные связи и есть условия для наблюдения за выполнением упражнения другими детьми.[6]

Знакомые физические упражнения дети выполняют без прямого надзора педагога, что развивает у них самостоятельность в использовании разученных движений, самоконтроль и самооценку. Данное движение включается в двигательный опыт ребенка. Групповой способ создает благоприятные условия для разучивания составных элементов движения. Однако если на занятии разучивается новое движение или способ его выполнения, то для закрепления не может быть взято движение, требующее подстраховки.

Разновидностью этого способа является посменный, когда дети выполняют одно движение сменами (одновременно 3-4 человека), упражнение в равновесии на четырех пособиях, спрыгивание со скамейки и т.д.

Поточный способ предусматривает выполнение физических упражнений друг за другом, переходя от одних движений к другим. При этом одни дети заканчивают какое-то движение и переходят к выполнению следующего, а другие только начинают выполнять первое. Этот способ обеспечивает почти непрерывность действий, формирует у детей гибкость навыка, умение переходить непосредственно к выполнению других движений, развивает способность сочетания движений. Однако обучение новому физическому упражнению при таком способе затруднено, поскольку мышечные ощущения, возникшие при первом выполнении этого движения, затем стираются при осуществлении знакомых двигательных действий, и, подходя вновь к воспроизведению разучиваемого движения, ребенок допускает ошибки. При этом он лишен возможности учиться от сверстников, так как занят выполнением своего движения.[6]

Данный способ успешно решает задачи закрепления и совершенствования движений.

Существует индивидуальный способ организации, когда дети выполняют одно движение в порядке очередности. В этом случае педагогу легко оценить качество выполнения движения у каждого ребенка, делать индивидуальные указания. Другие дети в это время наблюдают за действиями каждого выполняющего упражнения и воспринимают замечания. Индивидуальный способ обеспечивает подстраховку предупреждения травматизма. Вместе с тем очередность снижает активность детей, однообразие приводит к монотонности, а отсюда - к отвлекаемости детей от процесса обучения. Такая организация не позволяет обеспечить достаточное количество повторений для усвоения, снижает физиологическую нагрузку, и к тому же образуется большой перерыв между повторениями.[6]

Нередко воспитатель на занятии прибегает к сочетанию этих способов организации детей при выполнении физических упражнений. Так, внутри

группового способа одни движения осуществляются индивидуальным способом (прыжки в высоту с разбега, кувырки и т.д.), а другие - посменно (подтягивание на скамейке, упражнения в равновесии, подлезание и т.д.). Подобное сочетание используется и в поточном способе [19].

К созданию условий для выполнения физических упражнений на физкультурных занятиях привлекаются и дети. Предусмотрена организация дежурств. В обязанности дежурных входят следующие навыки:

- ✓ дежурный должен отбирать необходимое оборудование;
- ✓ отсчитывать нужное количество пособий и инвентаря;
- ✓ владеть способами переноса и размещения спортивного инвентаря и располагать его на определенных местах;
- ✓ договариваться, распределять обязанности между дежурными.

Дежурные должны иметь следующую информацию: какое оборудование потребуется, в каком количестве, когда и где его следует разместить. Все это может быть раскрыто на панно (доске, фланелеграфе) с использованием карточек. Все панно делится на три полосы. На первой и второй полоске устанавливаются карточки, обозначающие пособия для выполнения основных движений («Это нужно будет расставить после выполнения упражнений»); термином упражнения дети, как правило, обозначают только общеразвивающие упражнения), а на третьей полосе - для подвижной игры.

Для обозначения количества пособий используется цифровая (если дети знают цифры) или числовая карточка. Эта карточка прикрепляется над соответствующим пособием. Для определения расстояния между пособиями ставится карточка с условной меркой. Читать такое панно для младших школьников не составляет труда, поэтому, когда дежурные смотрят на заполненное панно, то они получают всю информацию.

Чтобы познакомить детей с размещением оборудования в пространстве, следует использовать макет спортивного зала, на котором хорошо видно

местонахождение каждого пособия для выполнения основных движений относительно окон, двери.

Получив информацию, дежурные расставляют инвентарь для вводной части занятия. После этого они заранее отбирают необходимые пособия для основной части, ставят их ближе к тому месту, где будут раскладывать, чтобы потом можно было быстрее взять, и договариваются о распределении поручений. При этом можно назначить капитана дежурных, который будет управлять всей подготовкой инвентаря и его расстановкой. Первоначально детям необходимо оказывать помощь в распределении обязанностей. Следует учитывать объем работы дежурных. Если упражнения выполняются двумя потоками или несколькими подгруппами, то количество дежурных можно увеличить до четырех.

В результате последовательно проводимой работы по обучению размещению оборудования дети научаются быстро расставлять спортивный инвентарь на заданном расстоянии, используя знания об условных мерках, усвоенные на занятии по математике, тем самым одновременно создается база для формирования умения организовывать игры со сверстниками [24].

1.3. Оздоровительная и развивающая направленность фитбол-гимнастики

В младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья. В последние три года стабилизировался показатель пропуска одним ребенком дней по болезни в году, который составляет в целом по России 13,5 дней (ранее от 16 до 14,5 дня). Вместе с тем другие показатели заболеваемости, состояние здоровья детей первых семи лет жизни продолжают из года в год ухудшаться как в целом, так и по основным классам болезней (С.Р. Кононова - Минздрав России, 2001). По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей и Российской академии медицинских наук, физиологически зрелыми рождаются не более 14 % детей, количество здоровых дошкольников составляет лишь 10 %. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20 % имеют дефицит массы тела, 50 % детей хронически больны. По распространенности хронических заболеваний у детей 4-7 лет первое место занимают болезни костно-мышечной системы (сколиоз). Растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом. Причинами резкого снижения здоровья детей школьного возраста являются: падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка России; ухудшение состояния здоровья матери; стрессы; дефицит двигательной активности; массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей; неполноценное питание.[2]

У современных детей необходимо формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Развитие и системное формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, накопление и совершенствование двигательного опыта создает предпосылки для физического и гармонического совершенствования личности, ведет к воспитанию личности ребенка в единстве

физического, духовного и нравственного; воспитанию воли к преодолению трудностей; позитивных качеств характера, формированию положительных эмоций; развитие эстетических взглядов.[2]

Оздоровительная фитбол-гимнастика направлена на развитие физических, психических и интеллектуальных качеств человека, способствует закаливанию организма, усиливает защитные свойства иммунной системы организма к простудным и инфекционным заболеваниям, помогает развитию и совершенствованию дыхательной системы детей, улучшению психофизическое состояние; развивает и укрепляет здоровье, предупреждает нарушения опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, формирует правильную осанку. При выполнении комплексов оздоровительной гимнастики происходит сильное, но адекватное возрасту и психофизическому состоянию ребенка воздействие механической и психической энергии на организм как на целостное образование. При регулярной практике организм подвергается воздействию по одной и той же функциональной модели, что обеспечивает быструю адаптацию его систем.[32]

Применение оздоровительной фитбол-гимнастики, на наш взгляд, позволит воздействовать на позвоночник, так как заболевания опорно-двигательной системы, в частности позвоночника, относятся к «болезням цивилизации». Позвоночник в организме человека выполняет важные функции:

1. Несущую, являясь осью тела;
2. Опорно-двигательную;
3. Обеспечивает статику, что связано с нервно-мышечным аппаратом и психикой;
4. Защищает центральную нервную систему.

Поэтому при патологии позвоночника происходит дисгармония между физическим и психическим состоянием. Дисгармония позвоночника связана не только с врожденными и наследственными факторами - она связана также с

влиянием факторов внешней среды, болезней, питания, возрастными изменениями тканей всего организма.

Первые нарушения в связующей основе позвоночного столба могут появляться сразу после рождения ребенка. Выход через родовое кольцо таза матери оказывает сильное влияние на еще не сформировавшуюся костную систему младенца. Поэтому формировать правильную осанку необходимо с первых месяцев жизни. Осанка является комплексным показателем состояния здоровья детей, безобидные функциональные нарушения могут привести к стойким деформациям опорно-двигательного аппарата с тяжелыми последствиями. Воспитание правильной осанки у детей - в основном проблема педагогическая, как и формирование всех жизненно необходимых двигательных навыков. Изучение специальной литературы свидетельствует о широком распространении функциональных нарушений осанки у школьников. По различным данным, они составляют от 40 до 60 %. Вместе с тем отсутствуют программы профилактики нарушений осанки в процессе проведения занятий по физической культуре, так как во всех разработанных в данном направлении методиках проблема решается в основном за счет использования различных дополнительных норм физического воспитания детей. В формировании правильной осанки у детей школьного возраста важную роль играют рациональный двигательный режим, обеспечивающий гармоничное развитие мышечной системы, постоянный контроль за позами детей в повседневной жизни и воспитание у них психологических установок, навыков самоконтроля и взаимоконтроля за их сохранением.[33]

Заболевания опорно-двигательного аппарата наблюдаются в основном у часто болеющих и ослабленных детей, с низким уровнем физического развития, с сопутствующими заболеваниями нервной системы и, как следствие, слабостью мышечно-связочного аппарата. Дети данной группы помимо ортопедической патологии имеют несколько (до пяти) сопутствующих

заболеваний и функциональных заболеваний и функциональных отклонений. У 49 детей отмечаются неврологические отклонения, в том числе нарушения речи - 41%, стоматологическая патология - 21 %, заболевания органов пищеварения - 11 %, нарушения питания -10 %, заболевания сердечно-сосудистой системы -8 %. Кроме этого, дети испытывают трудности в различных видах деятельности, что вызывает стойкое ощущение неуспеха, формирует комплекс неполноценности, приводящий к социальной дезадаптации. Данная патология, являясь как бы следствием первичного и вторичного дефектов, требует уже психолого-педагогической коррекции социального статуса ребенка. Коррекционная работа над выявленными нарушениями опорно-двигательного аппарата возможна с помощью специально подобранных комплексов упражнений в сочетании со средствами фитбол - гимнастики: аса-нами, виньясами, требующими постоянного контроля за соблюдением правильной позы, удержанием равновесия. Коррекция, достигнутая с помощью физических упражнений, дает стойкий эффект лишь при одновременном формировании навыка правильной осанки. В. Краснолык и Л. Михальченко (1997) утверждают, что фитбол - гимнастики доступна для детей дошкольного возраста. Упражнения йоги - это профилактика простудных заболеваний, сколиоза, астмы, нарушений в работе внутренних органов. Они способствуют физическому укреплению организма, и оздоравливают психику человека. Дети становятся спокойнее, добрее, сосредоточеннее, у них появляется уверенность в своих силах.[39]

Важнейшим элементом в профилактике различных искривлений позвоночника является закаливание организма и укрепление его средствами физической культуры с использованием оздоровительной системы фитбола и психофизической терапии.

Лечебно-оздоровительная гимнастика при сколиозе, кифозе, лордозе выдвигает следующие цели в задачи:

- 1) повысить тонус мышц;
- 2) добиться коррекции дуги искривления позвоночника;
- 3) добиться мобильности определенного отдела позвоночника;
- 4) улучшить дыхательную функцию легких;
- 5) нормализовать функции внутренних органов;
- 6) создать «психологический стимул»: повысить выносливость.

Фитбол - это комплексная система психофизических упражнений, с выбором, простых в двигательном отношении средств, которые, если их применять правильно и достаточно долго, систематически повторяя, могут восстановить здоровье, обеспечить хорошую физическую форму и гармонию всех сил человека. Именно поэтому мы и выбрали для работы с детьми младшего школьного возраста систему упражнений с мячами. Эта система включена в сферу клинической медицины, восстановительного лечения, физической культуры.[39]

Программа ориентирована на укрепление и расслабление мышц позвоночника, от головы до нижних конечностей. Упражнения благоприятно влияют на кровоснабжение малых и больших суставов, на внутренние органы, на весь нервно-мышечный аппарат и психику. Повышение активности и релаксация организма очень тесно связаны с дыханием. Все упражнения выполняются постепенно и систематически.[39]

Оздоровительная, развивающая программа по фитболу состоит из следующих разделов:

- дыхание, его значение и тренировка дыхания. На дыхании делается акцент во всех позах и всех упражнениях в координации с движениями;
- упражнения для шейного отдела позвоночника и верхних конечностей. Укрепляют ослабевшие мышцы шейного отдела позвоночника и рук, расслабляют сокращенные мышцы. Помогают лучше адаптироваться к переменам атмосферного давления;

- упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника влияют на укрепление и расслабление мышц брюшного пресса, спины и таза;
- упражнения для мышц спины и нижних конечностей, улучшают гибкость позвоночника и укрепляют его мышцы, оказывают благоприятное воздействие на внутренние органы в области живота и таза;
- упражнения, направленные на укрепление всего позвоночника, улучшают состояние всего организма, укрепляют ослабевшие мышцы брюшного пресса и улучшают их координацию. Некоторые из них действуют успокаивающе, снимают усталость, нервное напряжение, помогают концентрироваться и сопротивляться стрессовым воздействиям;
- упражнения в положении стоя на равновесие тела - это позы на удержание равновесия;
- упражнения на гибкость тела и равновесие очень помогают при сколиозе, выравнивая позвоночник и расслабляя сокращенные мышцы.[39]

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.
2. Требования современной педагогики побуждают учителя физкультуры к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы на уроке. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами, большими оздоровительными мячами. Систематическое применение комплексов фитбол - гимнастики гармонично тренирует основные группы мышц, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки.
3. Упражнения без устойчивой опоры тренируется вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, функцию равновесия и другие физические качества: ловкость, силу, выносливость, скорость. Использование на занятиях фитболов оказывает общее стимулирующее влияние на физиологическое состояние ребенка, повышает эмоциональный фон, занятий вызывая положительный настрой.

ГЛАВА II. МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

2.1. Особенности методики использования упражнений фитбол-гимнастики

Физические упражнения, как важнейшее средство физического воспитания, должны использоваться в самых разнообразных формах проведения занятий. Форма занятий существенно влияет на их содержание. Постоянное использование одних и тех же стандартных занятий задерживает совершенствование оптимальных двигательных навыков. Различные формы проведения занятия с использованием новых современных методик нового оборудования, музыки, индивидуального подхода - важнейшее условие для работы с детьми младшего школьного возраста

Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол-гимнастика.

Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. В различных странах оздоровительные программы с использованием гимнастических мячей большого диаметра отличаются как названиями (Swiss-ball, Resisrt-a-boll, Bodyball, Fitball), так и методиками. Фитбол - гимнастика охватывает практически всевозможные сферы и аспекты использования мячей в соответствии с консенсусом специалистов по оздоровительным тренировкам.[39]

Общие методические требования при занятиях фитбол-гимнастикой следующие:

1. Воздействие всех форм должно быть всесторонним - образовательным, воспитательным, оздоровительным и лечебным.
2. В занятиях следует избегать методических шаблонов, необходимо разнообразить содержание и методику проведения занятий.

3. Необходимо ставить и решать конкретные цели и задачи, имеющие общее и специфические воздействие на организм.
4. Необходимо соблюдать структуру каждого занятия, методически правильно организуя подготовительную, основную и заключительную части. В начальном периоде (он составляет 10-15% продолжительности всего занятия) необходимо создать положительный эмоциональный фон, психологическую установку, функционально подготовить организм к предстоящей нагрузке, способствовать формированию правильной осанки и правильной установки стоп. В основном периоде занятий (70-80% времени) решаются задачи развития двигательных навыков и умений, формирования физических качеств, коррекции имеющихся деформаций опорно-двигательного аппарата, воспитания воли, решительности, дисциплинированности, активности. В заключительном периоде занятий (10-15% времени) необходимо обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма, подготовиться к переключению на последующую деятельность.
5. Следует рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным количеством повторений, темпом выполнения, изменению площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, средств наглядного воздействия на детей.[39]
6. Правильно и своевременно использовать страховку и помощь для профилактики травматизма, что достигается соблюдением принципов обучения и воспитания (сознательности, активности занимающихся, систематичности, доступности занятий, прочности овладения необходимыми умениями и навыками). Профилактика травматизма

достигается также тщательной дозировкой физических упражнений, хорошей дисциплиной занимающихся, обеспечением необходимыми санитарно-гигиеническими условий. Кроме того, необходима предварительная проверка инвентаря, безопасное размещение детей при выполнении упражнений (на одного занимающегося фитбол-гимнастикой необходима площадь не менее 5 кв.м).

Следует обязательно учитывать индивидуальные особенности ребенка и создавать оптимальные условия для развития его организма. Ни один метод обучения, воспитания и лечебной коррекции не даст должных результатов, если он применяется без индивидуального подхода.

Фитбол-гимнастика позволяет решать самые разные оздоровительные, лечебные, воспитательные и образовательные задачи. Поэтому фитбол-гимнастика как современная форма занятий, безусловно, имеет преимущество перед традиционными подходами.[39]

В процессе занятий фитбол-гимнастикой следует:

1. Ознакомить детей с разными видами фитболов.
2. Научить правильно сидеть на фитболах
3. Научить покачиваться и прыгать на фитболах.
4. Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях: сидя на фитболе; лежа на фитболе на спине; лёжа на фитболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на фитболе.
5. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
6. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
7. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприоцептивную чувствительность.
8. Научить выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов.

9. Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, учить детей оценивать свои движения и ошибки других.

10. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности, формировать привычку к здоровому образу жизни.

Решая перечисленные задачи в занятиях фитбол-гимнастикой, необходимо выполнять следующие рекомендации:

- 1) Подбирать фитбол каждому ребенку по росту так, чтобы обеспечить при посадке между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой угол 90 градусов. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.
- 2) Перед занятием убедитесь, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить фитбол.
- 3) Надевать удобную одежду, не мешающую движениям и нескользящую обувь.
- 4) Начинать с простых упражнений постепенно переходя к более сложным, решая задачу создания «мышечного корсета» и улучшения качества управления движениями.
- 5) Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло боль и не вызывало дискомфорт.
- 6) Избегать быстрых и резких движений, скручивания в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, осевая нагрузки повреждают межпозвонковые диски, играющие роль амортизаторов. Чрезмерное движение (на уровне анатомического барьера подвижности) увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов.
- 7) При выполнении упражнений лежа не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями в Исходном положении

лежа на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.

- 8) При выполнении упражнений лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составить одну прямую линию. Не допускается запрокидывание головы вперед- назад, что связано с усилением шейного лордоза и появлением симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой причине нельзя «увлекаться» прыжками на фитболе.[39]
- 9) При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.
- 10) При выполнении упражнений лежа на животе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плечевых суставов.
- 11) Физическая нагрузка по времени должна обязательно учитывать возраст занимающихся, так как дети младшего школьного возраста быстро утомляются.
- 12) Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать примеры страховки и учить само страховке.
- 13) Упражнения должны использоваться детьми с целью самосознания для уточнения представлений о строении своего тела (называть части тела и их движения, проводить игры «Запрещенное движение», «Коснись названной части тела»)
- 14) Упражнения могут проводиться в течение целого занятия, однако с детьми школьного возраста целесообразно использовать эти упражнения в качестве фрагмента занятия; так, например, в основной части- подвижные игры с фитболами. В целом, время использования фитболов не должно превышать 40-60 % общей длительности занятия, так как важно дать

возможность детям не только упражняться с ними, но и ходить, бегать, прыгать, лазать, метать, танцевать.

- 15) На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого радостного настроения. Поэтому одним из эффективных средств является музыкальное сопровождение. Кроме того, необходимо обращать внимание на эстетику выполнения упражнений, демонстрируя для примера детей, правильно выполняющих упражнения.
- 16) Упругие свойства фитбола можно использовать в качестве сопротивления для развития силы; масса фитбола равна примерно 1 кг, что позволяет применять его для отягощения. Однако упражнения на силу обязательно должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.
- 17) Продолжительность занятий для детей 7-8 лет - от 25 до 30 минут.
- 18) Каждое упражнение повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7. Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на разные группы мышц в разных исходных положениях. В основной части занятия целесообразно использовать 5 минут для выполнения специальных корригирующих упражнений индивидуально. В заключительной период занятия целесообразно включать игры и упражнения на восстановление дыхания и расслабления.
- 19) С целью формирования коммуникативных умений у детей упражнения могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.
- 20) Для постепенного правильного освоения упражнений рекомендуется организовать обучение детей по этапам, то есть от простых упражнений и облегченных исходных упражнений на 1-2 этапах перейти к сложнокоординационным заданиям на 3-4 этапах.[39]

2.2. Примерная программа фитбол-гимнастики для детей младшего школьного возраста

Наиболее эффективным средством профилактики осанки является физическая культура. Можно назначить целый комплекс различных процедур, но все они не дадут должного эффекта при отсутствии гимнастики. Только активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и мышцы брюшного пресса, постепенно создадут мышечный корсет и только активные упражнения сформируют правильный динамический стереотип, доведут до автоматизма привычку к рациональному положению тела в пространстве.[18]

Динамический стереотип вырабатывается при организации определенных условий, соблюдения принципов последовательности, постепенности, систематичности, длительности тренировки и индивидуального подхода. При этом необходимо помнить о взаимосвязи формы и функции, так как форма меняется только под влиянием длительной функции.

Двигательный акт, совершаемый при перемещениях тела и отдельных его частей, целостная реакция, осуществляемая скелетно - мышечными элементами опорно-двигательного аппарата, снабжены чувствительными и вегетативными нервами. Регуляция двигательной деятельности осуществляется на всех уровнях нервной системы - спинном, продолговатом и среднем мозге, гипоталамо-гипофизарной области, а главное, на уровне коры больших полушарий головного мозга. Таким образом, осознанная двигательная деятельность собственных мышц способна наиболее эффективно и длительно корректировать имеющиеся дефекты опорно-двигательного аппарата.[18]

Как известно, содержание программного материала уроков физической культуры состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого школьника вне зависимости от региональных, национальных и индивидуальных особенностей детей. Базовый

компонент составляет основы общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки к сфере физической культуры.[18]

Дифференцированная (вариативная) часть содержания программного материала обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей, национальных особенностей работы образовательных учреждений.

Цель - совершенствование программы по физической культуре для детей младшего школьного возраста на основе использования фитбол-гимнастики.

Возрастной период от 7-8 является наиболее важным в плане формирования правильной осанки при подготовке к школе.

Основными задачами физического воспитания в этот ответственный период является:

1. Формированием мотиваций. Воспитание сознательного отношения детей к закреплению правильного положения тела достигается применением следующих средств: разъяснительные работы с родителями в присутствии ребенка по вопросам режима дня и условий работы и отдыха, систематические беседы с детьми для объяснения сущности имеющихся у них нарушений опорно-двигательного аппарата, способов их устранения, основных требований к режиму дня, статико-динамическому и двигательному режиму.
2. Воспитание новых навыков правильной осанки.
3. Педагогическая и медицинская.

Средствами для его решения является:

- ✓ тотальный «ортопедический надзор» со стороны родителей, педагогов, сверстников, обеспечивающих воспитание навыков, закрепляющих правильное положение тела;
- ✓ занятие специальной гимнастикой, развивающие, укрепляющие и доводящие до автоматизма способность к длительному удержанию тела в правильном положении.

Применение специальных корректоров осанки, применение специального оборудования (например, фитболов, обеспечивающих быстрое и физиологическое развитие навыка). Формирование «мышечного корсета» предполагает развитие таких качеств, как силовая выносливость мышц туловища и нижних конечностей, обеспечение нормальной внутри и межмышечной координации, поддержание физических характеристик мышечной системы. Укрепление мышц и совершенствование координации движений - необходимое условие для восстановления правильного положения тела. Эта задача решается путем воспитания и тренировки общей силовой выносливости мышц в правильных положениях тела и воспитании координации тела. При этом используются разнообразные гимнастические упражнения для укрепления основных мышечных групп (мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса), соответственно возрастным особенностям ребенка. Характер упражнений должен соответствовать требованию к выработке силовой выносливости: ритмические движения в медленном темпе, задержки в определенных положениях, включение отягощений и сопротивлений.[10]

4. Улучшение координации движений. Достигается путем применения упражнений в равновесии, с мячами. Упражнений на точность движений и подвижных игр. Улучшение координации движений будет способствовать более быстрому освоению ребенком нового динамического стереотипа движений и положений.

5. Повышение общей сопротивляемости организма за счет адаптации детей к повышающимся к физическим нагрузкам. Реализация этой задачи позволяет уменьшить частоту респираторных и других воспалительных заболеваний. У часто болеющего ребенка очень трудно сформировать правильную осанку.

6. Гармонизация физического развития ребенка. Достижение среднего уровня физического развития по уровню антропометрических стандартов региона, в котором проживает ребенок.

7. Воспитание навыков самообслуживания. Уход за инвентарем, участие в коллективных действиях (игры, танцы, праздники).

Последовательность решения различных задач при подборе средств и программ физического воспитания может быть представлена следующим образом:

1. Диагностика исходного состояния здоровья ребенка (определяет врач).
2. Выбор медицинских групп по физическому воспитанию (определяет врач).
3. Формулирование задач физического воспитания. Проводится совместно врачом и педагогом после выполнения контрольных упражнений, определяющих уровень физической и двигательной подготовленности ребенка.
4. Уточнение индивидуальных противопоказаний к применению отдельных средств физического воспитания (определяет врач при участии педагога).

2.3. Методика проведения фитбол-гимнастики

Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес- гимнастики. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса используются в спорте, педагогике, медицине. Так и в школьной педагогике одной из новых форм работы по физическому воспитанию является фитбол-гимнастика.

Фитбол в переводе с английского языка означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях [9].

Фитбол- гимнастика проводится на больших мячах, выдерживающих вес до 300 кг. На занятиях использую фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Для занятий с детьми школьного возраста мяч должен быть не сильно упругим [14].

Мяч имеет форму шара. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, это соприкосновение дает полноту ощущения формы. Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Разные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают еще и вибрационным воздействием. Авторы практического пособия «Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей школьного возраста» Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова раскрывают вибрационный эффект фитбол- гимнастики. Механическая вибрация оказывает специфическое воздействие практически на все органы и системы человека [32]. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе. Колебания мяча воздействуют на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы

и окружающие их ткани. Импульсы получает и головной мозг, в результате ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей. Улучшается способность к самоконтролю и самоанализу. С самого раннего возраста следует развивать и тренировать вестибулярные функции (большое значение имеет нормальное функционирование мозжечка, который является двигательным мозгом ребенка) [8].

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное - формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол- гимнастики как предмет, снаряд или опора (рис. 1).



Рис.1 Функциональное использование фитбола

На уроках физической культуры авторы вводили упражнения из фитбол-гимнастики. Данная методика показала отличные результаты в оздоровлении детей. На данном этапе занимаются адаптацией методики и созданием комплекса упражнений по проведению фитбол-гимнастики в старших классах.

Занятия с детьми начальной школы не имеют строго очерченной трехчастной формы. Это занятия-сказки. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки. Больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции. Как правило, эти занятия не имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание предметов, разные виды ритмичных хлопков, звукоподражание, а также различные игры с развернутым речевым содержанием). Предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей в этом возрасте.[12]

Упражнения на мячах могут проводиться в течение целого занятия, но начиная обучение, более целесообразно использовать упражнения на мячах в качестве фрагмента занятия, так например, в основной части дать комплекс общеразвивающих упражнений (Рис. 2), а в заключительной - подвижные игры с мячом.

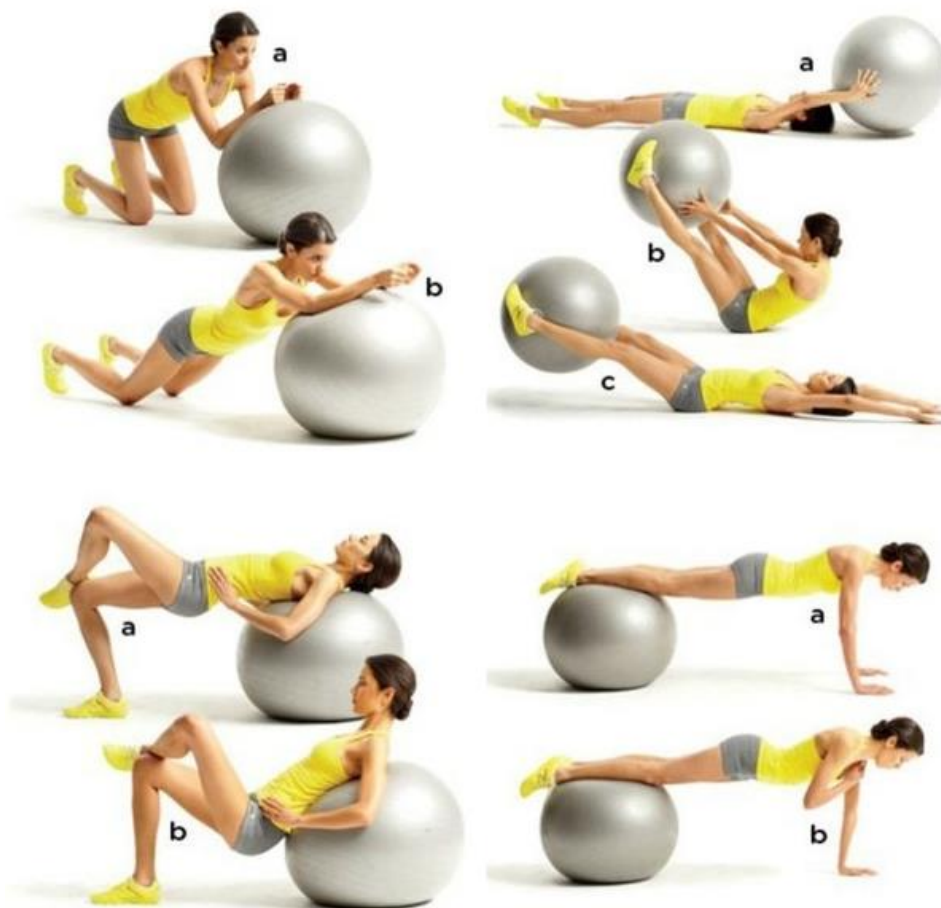


Рис 2. Упражнения на мяче используются для разных групп мышц и имеют свою классификацию.

Если на подготовительном этапе основное внимание уделялось работе над тонусом, статической координацией и сохранением заданной позы, то в дальнейшем главная задача - обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развития двигательной координации.

Начиная с пятого класса, происходит переход от игровой деятельности к учебной. Несмотря на то, что игровая деятельность переходит в учебную, игра продолжает занимать очень важное место. Все большее значение приобретают коммуникативные, психокоррекционные и командные игры с элементами спорта. Ребенок подолгу сидит на занятиях, получая повышенную нагрузку на

позвоночник. Эту неизбежную нагрузку можно уменьшить упражнениями фитбол-гимнастики.

Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием обучающихся. Обучающиеся не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге [13].

Многие исследователи (К.С. Лебединская, В.В. Лебединский,) указывают на тесную связь между психомоторным и двигательным развитием. Эта связь настолько сильна, что разнообразная недостаточность психических и психомоторных процессов прямо отражается на формировании двигательной сферы. Поэтому показатели развития двигательной сферы могут служить одним из показателей при проведении психолого-педагогической диагностики детей.

Для того чтобы оптимизировать образовательный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ физического состояния занимающихся детей в начале и конце учебного года, констатируя произошедшие изменения.[41]

На данный момент существует множество нетрадиционных методик, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогом, но эффективность нововведений зависит от знания методики, систематичности и рациональности ее использования. Представленный материал дает информацию о многообразии средств нового современного вида фитбол-гимнастики, овладение упражнениями которой позволит укрепить здоровье и физическую подготовленность детей, а также повысить профессионализм инструкторов по физическому воспитанию.

В Муниципальном общеобразовательном учреждении «Лазурненская средняя общеобразовательная школа» проводится работа по внедрению фитбол-гимнастики в физкультурно-оздоровительный процесс с целью повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Для обеспечения безопасности, охраны жизни и здоровья детей, мы руководствуемся основными правилами фитбол-гимнастики:

- подбираем фитбол каждому ребенку по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч;
- перед занятием необходимо убедиться, что поблизости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить фитбол;
- проследить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь;
- начинать занятия с простых исходных положений и упражнений, постепенно переходя к более сложным, решая задачи создания мышечного корсета и улучшения качества управления движениями.
- следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.
- исключить во время занятий быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, осевая нагрузка повреждают межпозвонковые диски, играющие роль амортизаторов. Чрезмерные движения (на уровне анатомического барьера подвижности) увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов.
- при выполнении упражнений в положении лежа не задерживать дыхание, не злоупотреблять статическими упражнениями в исходном положении: лежа на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.
- при выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не

допускаются наклон и запрокидывание головы вперед-назад, поскольку это приводит к усилению шейного лордоза и появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей и подростков. По этой же причине нельзя увлекаться прыжками на фитболах.

- при выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.
- при выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плечевых суставов.
- физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся.
- следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке.
- на каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Одним из эффективных средств для создания положительного настроения является музыкальное сопровождение. Кроме того, необходимо обращать внимание на эстетику выполнения упражнений, демонстрируя для примера детей, правильно выполняющих упражнения и личный пример педагога.
- использовать упругие свойства фитбола в качестве сопротивления для развития силы; масса фитбола позволяет применять его для отягощения. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.

- каждое упражнение повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз. Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на разные группы мышц из различных и.п. В основной части занятия целесообразно использовать 5 мин. для выполнения специальных корригирующих упражнений индивидуально. В заключительный период занятия целесообразно включить игры и упражнения на восстановление дыхания и расслабление.
- с детьми младшего школьного возраста использовать упражнения для самопознания, уточнения представлений детей о строении своего тела (называть части тела и их движения, проводить игры «запрещенное движение», «коснись названной части тела» и др.).
- упражнения могут выполняться в течение целого занятия, с детьми младшего школьного возраста целесообразно использовать упражнения в качестве фрагмента занятия. Например, в основной части дать комплекс общеразвивающих упражнений, в заключительной части - подвижные игры с фитболами. Время упражнений с фитболами не должно превышать 40-60% общей длительности занятия. Нужно дать возможность детям не только упражняться с фитболами, но и ходить, бегать, прыгать, лазать, танцевать.
- для постепенного правильного освоения упражнений рекомендуется организовать обучение детей по этапам, т.е. от облегченных и.п. и простых упражнений на 1-м-2-м этапах перейти к сложно-координационным заданиям на 3-м-4-м этапах.
- гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в подгруппах. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках).

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. Обучение детей фитбол-гимнастике с соблюдением основных требований к проведению и последовательности этапов приводит к следующим результатам:
 - ✓ происходит укрепление опорно-двигательного аппарата;
 - ✓ совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
 - ✓ развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость;
 - ✓ улучшаются процессы саморегуляции и самоконтроля.
2. Безусловно, фитбол-гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский растущий организм, способствует развитию творчества, фантазии и эмоционально раскрепощают обучающихся. Кроме того, в процессе двигательной деятельности формируется самооценка школьников: ребёнок оценивает своё «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИТБОЛ- ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

3.1. Методы и организация исследования

При проведении исследования решались следующие задачи:

1. Выявить характерные особенности методики обучения двигательным действиям детей младшего школьного возраста в учебном цикле.
2. Изучить, проанализировать, систематизировать и адаптировать методику обучения двигательным действиям школьников на уроках физической культуры.
3. Разработать и экспериментально проверить эффективность использования методики обучения двигательным действиям младшего школьного возраста с использованием фитбол-гимнастики.

Цель исследования - проверить на практике эффективность использования методики обучения двигательным действиям учащихся младшего школьного возраста с использованием фитбол-гимнастики.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Особое внимание уделено **анализу** проблем содержания школьного образования по учебному процессу «Физическая культура». Для этого изучались теоретические публикации, различные учебные планы, программы, нормативные документы Министерств образования Российской Федерации.

Педагогическое наблюдение, как в экспериментальной, так и в контрольной группах осуществлялись в естественных условиях учебного процесса на занятиях физической культуры. В процессе игровой деятельности ярко проявляются индивидуальные особенности детей. Поэтому ребенок в игре раскрывается и удобен для наблюдения.

Педагогическое тестирование двигательной подготовленности проводилось по тестам позволяющим определить уровень подготовленности и развитие основных двигательных качеств детей младшего школьного возраста.

Бег 60 и 30 метр.

Бег проводился с высокого старта по правилам соревнований в легкой атлетике. Время фиксировалось ручным секундомером. Тест выполняли одновременно два ученика. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяется с точностью до 0,1с.

Челночный бег 3x10 м.

Забег могут быть по одному или по два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «Внимание!» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик на линию и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также кладут его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и включают в момент касания кубиком пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Наклон вперед из положения сидя

Для оценивания результата используется специальная измерительная линейка. Ее середина принимается за "0" (ноль). По одну сторону от центра через один сантиметр нанесены отметки со знаком "+", а по другую – со знаком "-". Находясь в положении сидя со стороны отметок со знаком "-", ребенок

делает два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль отметок. После этого он делает третий наклон, задерживаясь в таком положении не менее чем на 3 секунды. Стопы ног должны находиться на ширине таза и удерживаться вертикально, пятки должны находиться на уровне отметки "0". Если во время выполнения упражнения участник будет сгибать ноги в коленном суставе, его результат не засчитают. Итоговый результат фиксируют по отметке, которую ребенок достигнет кончиками сомкнутых средних пальцев рук: со знаком минус, если он не достал до нулевого значения шкалы, со знаком плюс, если он это нулевое значение превысил.

Педагогический эксперимент явился основным методом, с помощью которого проверялась гипотеза исследования. Эксперимент заключался в определении и выявлении эффективности использования учебного материала на физическую подготовленность. В контрольной группе учебно-тренировочные занятия проходили по общепринятой программе физического воспитания учащихся. В экспериментальной группе на учебно-тренировочных занятиях была апробирована и применена специальная программа для повышения уровня ОФП.

При обработки полученных экспериментальных результатов исследования использованы **методы математической статистики**: вычисление средней арифметической, среднего квадратичного отклонения, достоверность разности средних значений показателей.

Экспертная оценка осуществлялась группой специалистов в составе учителя физической культуры и медицинского врача. Оценивалось выполнение основных физических упражнений школьной программы.

Этапы исследования:

1. Теоретический. Апрель 2018 - сентябрь 2018 - были поставлены цель и задачи, определена гипотеза исследования. Проведены анализ и обобщение данных научно - методической

и учебной литературы. На этом этапе было выявлено современное состояние исследуемой проблемы на основе анализа научной литературы.

2. Исследовательский. Сентябрь 2018 по март 2019 - проведен повторный педагогический эксперимент, произведено сравнение результатов экспериментальной и контрольной групп.
3. Заключительный. Апрель 2019 – май 2019 - Осуществление анализа и обобщения полученных результатов, оформление выводов и практические рекомендации, оформление квалификационной работы.

3.2. Оценка эффективности использования фитбол-гимнастики в развитие физической подготовленности детей младшего школьного возраста

В ходе исследования определены уровни физической подготовленности учащихся 7-8 лет. Всего было, обследовано 20 мальчиков и 20 девочек. Результаты этого исследования были подвергнуты сравнительному анализу с нормативными требованиями действующей школьной программы (таблица 1,2)

Таблица №1

Результаты теста физической подготовленности учащихся 7-8 лет
(экспериментальная)

	Ф. И. Ученеки 2а	Челночный бег 3X10 сек		Бег 60 метров сек		Бег 30 метров сек		Наклон вперед из положения сидя см.	
		начало	конец	начало	конец	начало	конец	начало	конец
1	Р. Вика	13,2	10,1	14,0	12,0	7,0	5,0	1	3
2	С. Ксения	12,0	9,0	15,6	11,9	7,5	5,3	6	9
3	М. Даша	9,0	8,5	14,8	11,1	6,3	5,0	5	5
4	К. Елена	10,0	9,5	15,8	10,0	6,9	6,0	4	6
5	П. Ксения	9,7	8,8	16,0	12,71	7,0	5,9	10	13
6	В. Ирина	10,0	9,3	15,8	13,1	6,2	5,4	5	9
7	Д. Кристина	10,3	10,0	14,9	13,77	6,8	5,8	3	7
8	В. Ангелина	11,0	9,89	16,0	14,75	7,5	5,9	0	3
9	К. Кира	11,33	9,2	12,9	11,1	7,1	6,1	0	2
10	П. Юлия	12,3	10,0	13,0	10,0	7,33	6,2	0	2
11	Г. Артем	11,3	10,9	14,55	12,1	6,5	5,8	4	6
12	Б. Саша	10,22	9,89	15,0	12,7	5,9	5,9	6	9
13	М. Семен	12,6	11,5	16,8	14,1	5,8	5,8	8	10
14	М. Матвей	10,4	9,5	14,2	11,2	6,7	6,0	9	12
15	О. Кирилл	10,8	9,3	16,0	12,1	7,0	6,2	2	5
16	Н. Саша	10,8	9,8	15,99	12,6	6,9	6,0	1	4
17	Б. Дима	11,2	10,0	15,7	11,2	7,6	6,8	4	6
18	А. Никита	10,3	9,2	16,2	13,0	6,1	5,9	6	8
19	О. Ефим	10,4	9,3	14,2	11,0	5,9	5,1	3	5
20	Ч. Коля	11,5	10,0	16,1	12,0	6,0	5,0	4	6
	Средний показатель	10,91	9,68	15,17	12,12	6,7	5,7	4,05	6,5

Таблица №2

Результаты теста физической подготовленности учащихся 7-8 лет

(контрольная)

	Ф. И. Ученеки 2б	Челночный бег 3X10 сек		Бег 60 метров сек		Бег 30 метров сек		Наклон вперед из положения сидя см.	
		начало	конец	начало	конец	начало	конец	начало	конец
1	С. Карина	13,0	12,3	14,0	14,0	7,0	6,0	1	2
2	Б. Никита	11,0	11,0	15,6	14,9	7,5	6,3	6	6
3	Р. Давид	9,0	8,9	14,8	14,1	6,3	6,0	5	5
4	Р. Эдик	10,0	10,0	15,8	14,0	6,9	6,0	4	4
5	П. Арина	9,7	9,6	16,0	15,71	7,0	6,9	10	11
6	Г. Екатерина	10,0	9,9	15,8	15,1	6,2	6,4	5	7
7	К. Вероника	10,3	10,0	14,9	13,77	6,8	6,8	3	5
8	П. Настя	11,0	10,89	16,0	15,75	7,5	6,9	0	2
9	Д. Маша	11,33	10,2	12,9	12,1	7,1	7,1	0	1
10	Ю. Маша	12,3	11,0	13,0	13,0	7,33	7,2	0	1
11	Б. Галя	11,3	10,9	14,55	14,1	6,5	6,8	4	4
12	Л. Соня	10,22	9,89	15,0	14,7	5,9	6,9	6	6
13	Ю. Полина	12,6	12,5	16,8	16,1	5,8	6,8	8	10
14	Х. Кирилл	10,4	10,0	14,2	13,2	6,7	7,0	9	10
15	Х. Матвей	10,8	10,5	16,0	15,1	7,0	6,2	2	4
16	Х. Марк	10,8	10,8	15,99	14,6	6,9	6,0	1	3
17	Т. Илья	11,2	11,0	15,7	14,2	7,6	6,8	4	5
18	Х. Илья	10,3	10,2	16,2	14,0	7,1	6,9	6	7
19	Б. Егор	10,4	10,3	14,2	11,0	5,9	5,9	3	4
20	В. Саша	11,5	10,0	16,1	14,0	6,0	6,0	4	5
	Средний показатель	11,39	10,49	15,17	14,17	6,7	6,5	4,05	5,1

Сравнивая результаты исследования КГ и ЭК мы видим, что прирост результатов наблюдается в обеих группах. Но результаты в экспериментальной группе выше, чем в контрольной, следовательно, с помощью нашей методике и комплексов упражнений удалось значительно повысить физическую подготовленность детей 7-8 лет. Это говорит о том, что применение комплекса упражнений фитбол-гимнастики было эффективно.

Более наглядная картина результатов физической подготовленности детей 7-8 лет показана на рисунках 3,4,5,6.

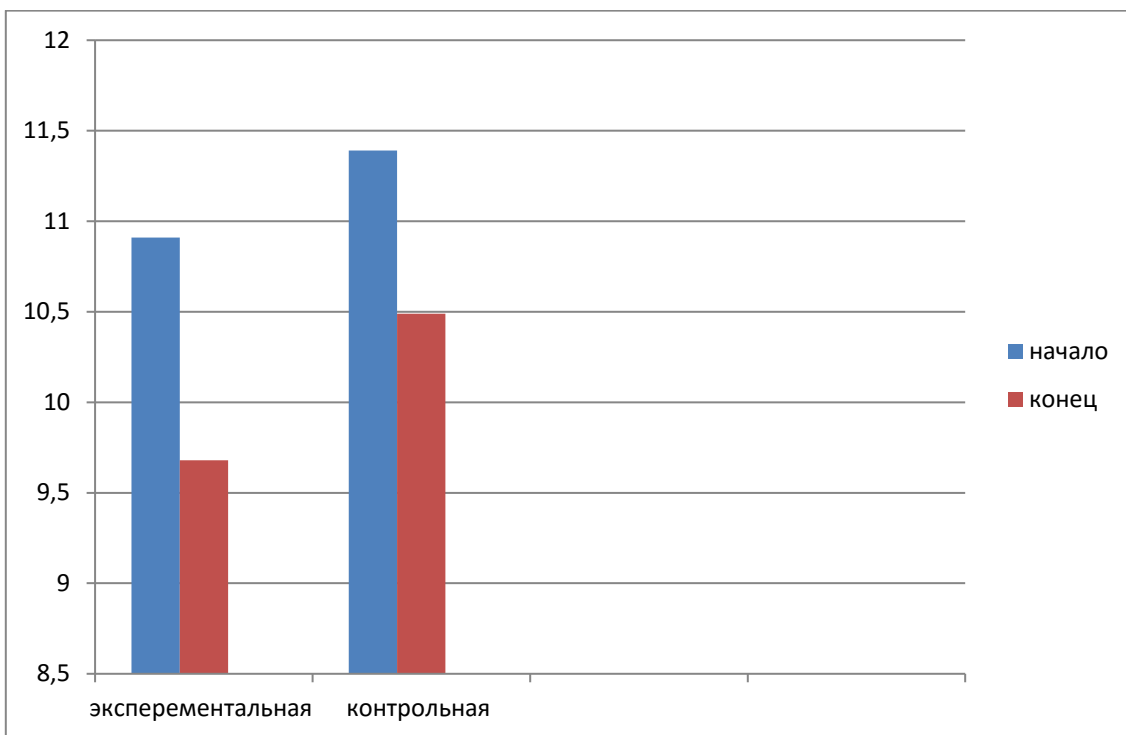


Рис. 3 Диаграмма результатов челночного бега (ЭГ и КГ).

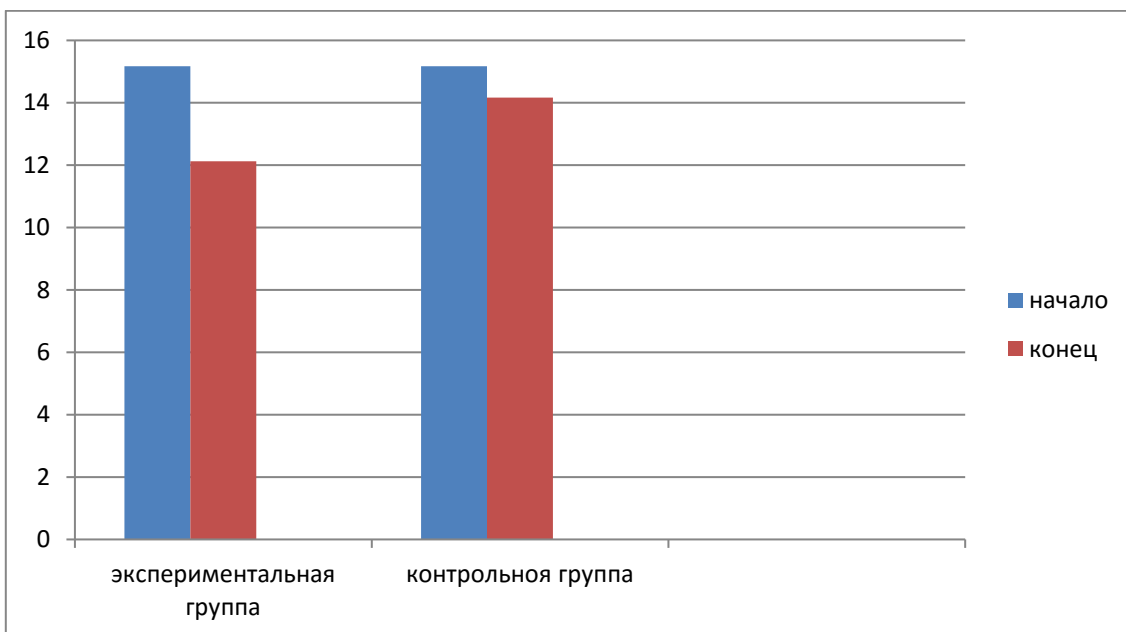


Рис.4 Диаграмма результатов бега на 60 метров (ЭГ и КГ).

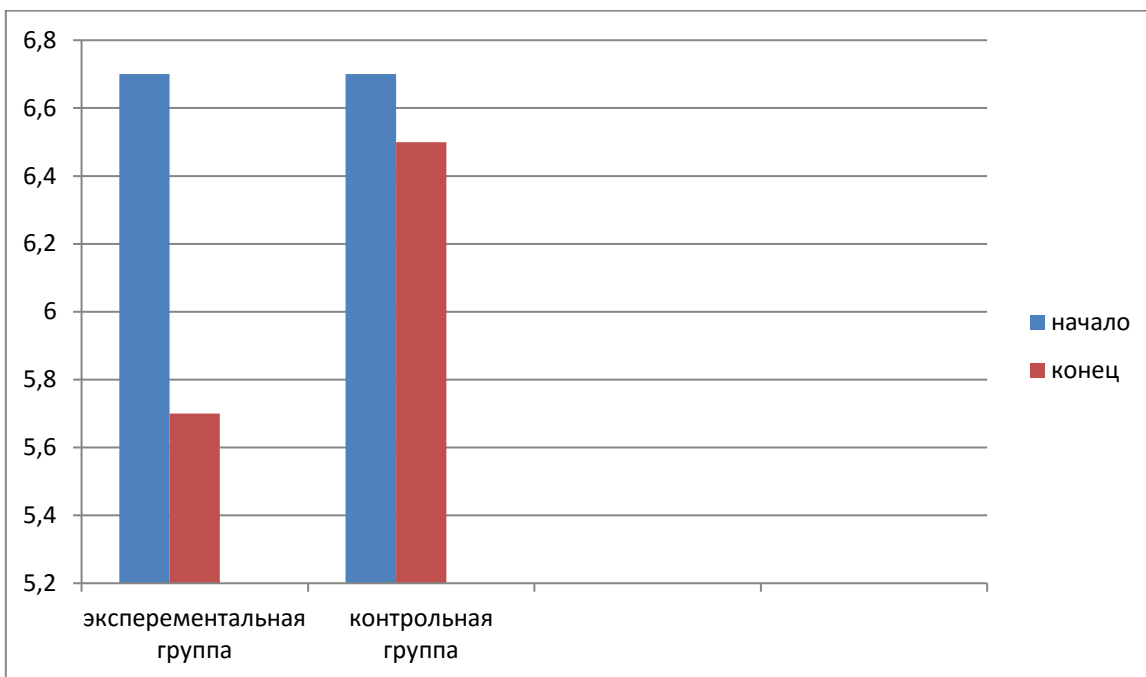


Рис.5 Диаграмма результатов бега на 30 метров

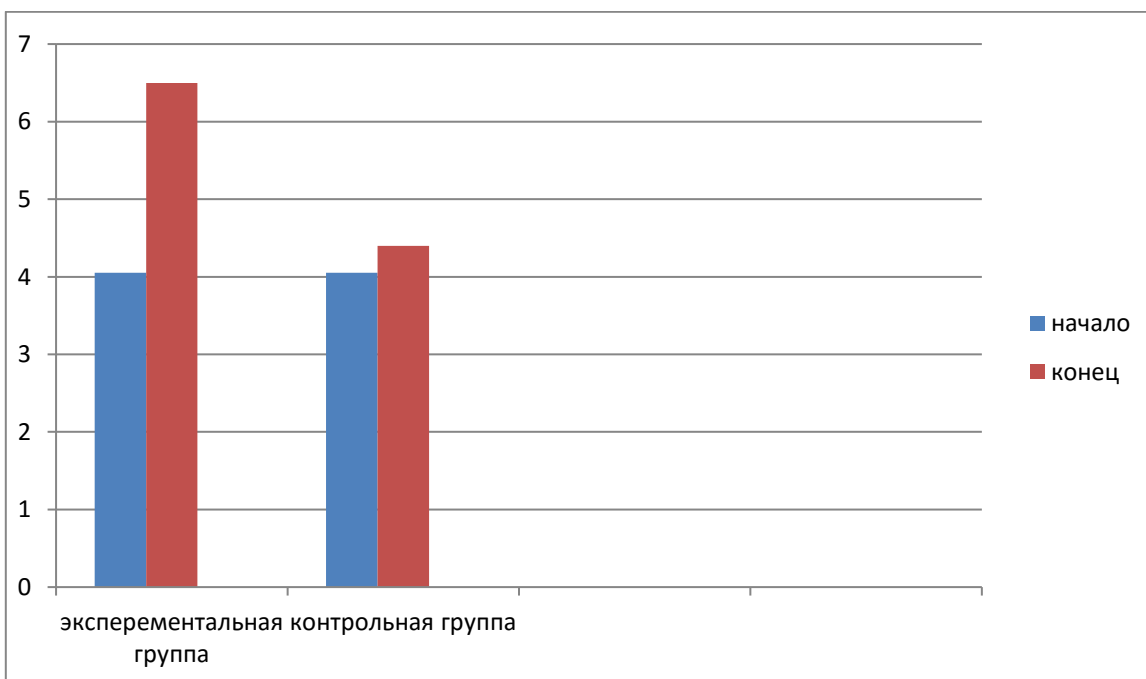


Рис. 6 Диаграмма результатов наклонов вперед из положения сидя (ЭГ и КГ)

В ходе эксперимента получены результаты, которые указывают на значительное улучшение показателей более чем в два раза подвижности позвоночника (наклон вперед) в экспериментальных группах в возрасте 8 лет. Наиболее улучшение показателей гибкости отмечается у детей в возрасте 7-8 лет. Так же путем применения фитбол-гимнастики на уроках физической культуры мы добились значительного улучшения результатов в беге на 60,30 метров и челночном беге. Это говорит о положительном влиянии на показатели таких физических качеств как выносливость, гибкость, силы и силовой выносливости, благодаря использованию комплексов фитбол-гимнастики на уроках физической культуры.

Применение методики фитбол-гимнастики способствует увеличению показателей уровня физической подготовленности.

ВЫВОДЫ ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ

1. Все этапы обучения двигательным действиям связаны с проявлением тех или иных двигательных качеств. Лишь на основе определенного уровня их развития может быть достигнута всесторонняя физическая подготовленность ребенка, обеспечено совершенствование его умений в управлении двигательными действиями. При недостаточном уровне развития качеств обучение затруднено, а в редких случаях невозможно. Без определенного уровня развития физических качеств движениям детей, несмотря на их разнообразие, не хватает экономичности, целесообразности, дети не могут проявить имеющихся способностей.
2. Развитию таких качеств как быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкости может способствовать выполнение комплексов фитбол-гимнастики на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста.
3. При занятиях фитбол-гимнастики решаются многие педагогические задачи (оздоровительные, образовательные, воспитательные): всестороннее, гармоничное развитие форм тела и функций организма человека, направленное на совершенствование физических способностей, укрепления здоровья, воспитание моральных, волевых, эстетических качеств.
4. Применение методики фитбол-гимнастики способствует увеличению показателей уровня физической подготовленности. В ходе эксперимента получены результаты, которые указывают на значительное улучшение показателей более чем в два раза подвижности позвоночника (наклон вперед) в экспериментальных группах в возрасте 8 лет. Наиболее улучшение показателей гибкости отмечается у детей в возрасте 7-8 лет. Так же путем применения фитбол-гимнастики на уроках физической культуры мы добились значительного улучшения результатов в беге на 60,30 метров и челночном беге. Это говорит о положительном влиянии на показатели таких физических качеств как выносливость, гибкость, силы и силовой выносливости, благодаря использованию комплексов фитбол-гимнастики на уроках физической культуры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Высокая эффективность занятий может быть достигнута при условии четко организованной системы работы, которая включает в себя взаимодействие всех направлений: работа с детьми, родителями, классными руководителями, сотрудничество с другими специалистами и заинтересованными организациями, а также при наличии программно-методической и материальной базы.

Обучение детей фитбол-гимнастике с соблюдением основных требований к проведению и последовательности этапов приводит к следующим результатам:

- ✓ происходит укрепление опорно-двигательного аппарата;
- ✓ совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
- ✓ развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость;
- ✓ улучшаются процессы саморегуляции и самоконтроля.

Безусловно, фитбол-гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский растущий организм, способствует развитию творчества, фантазии и эмоционально раскрепощают обучающихся. Кроме того, в процессе двигательной деятельности формируется самооценка школьников: ребёнок оценивает своё «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

Применение методики фитбол-гимнастики способствует увеличению показателей уровня физической подготовленности. В ходе эксперимента получены результаты, которые указывают на значительное улучшение показателей более чем в два раза подвижности позвоночника (наклон вперед) в экспериментальных группах в возрасте 8 лет. Наиболее улучшение показателей гибкости отмечается у детей в возрасте 7-8 лет. Так же путем применения фитбол-гимнастики на уроках физической культуры мы добились значительного улучшения результатов в беге на 60,30 метров и

челночном беге. Это говорит о положительном влиянии на показатели таких физических качеств как выносливость, гибкость, силы и силовой выносливости, благодаря использованию комплексов фитбол-гимнастики на уроках физической культуры.

Таким образом цель исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза получила подтверждения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика исследований в физическом воспитании.- М., 2018. 67-69с.
2. Ашшовская В.Г. Программа «Здоровье». Под ред. В.Г. Ашшовская, 2003.
3. Бардиер Г. Т. Я хочу? Психологические сопровождение естественного развития маленьких детей./ Н. Ромазан., Чередникова - СПб., Кишинев, 2013.
4. Баршай В.М, Физкультура в школе и дома. Ростов н/Дону, 2001, с. 164.
5. Белкина В.Н. Школьник: обучение и развитие. - развития;/ В.Н Белкина., Н.В. Елкина, Н.Н Васильева., С.И Земляная., М.А Михайлова. Ярославль: Академия 2018. - 256 с.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям- М., 2015г.
7. Богуславская, З.М., Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. - М.2012./ Е.О Смирнова., З.М Богуславская,
8. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ОУ. - М.: Центр педагогического образования, 2007. - 176 с
9. Буре Р.С. Готовим детей к школе.- М.: Просвещение, 2014.
10. Брыкина А.Т. Гимнастика -М.2011
- 11.Власенко, С.Н. Гибкость - важный фактор здоровья - Минск. 2002г.
- 12.Восковович, В.В., Сказочные лабиринты игры. Технология интенсивного интеллектуального развития детей дошкольного возраста 3-7 лет/ Т.Г Харько., Т.Н Палатская, В.В Восковович.,- СПб.,2005.
- 13.Носкова, Л.Н. Воспитание детей к игре / Сост.. - М.: Изд-во АПН СССР, 2012.
- 14.Парамоновой ,Л.А., Воспитание и обучение детей шестого года жизни: Книга для воспитателей детского сада / Под ред. О.С. Ушаковой.- М.: Просвещение 2001.

15. Доронова, Т.И. Воспитание, образование и развитие детей 4-5 лет в детском саду. Методическое руководство. В.В. Гербова. М.-«Просвещение» 2005.
16. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 160 с.
17. Глинянова, И.Ю. Основы педагогической валеологии. Волгоград, ВГУ, 1998. с. 177.
18. Горькова, Л.Г., Занятия физической культурой в ОУ. / Л.А. Обухова, Л.Г Горькова,. - М.: 5 за знания, 2005. - 112 с
19. Давыдов, В.В. Развивающее образование / В.В Давыдов, В.Т. Кудрявцев вопросы психологии.-2007.-№ 1
20. Репиной, Т.А. Деятельность и взаимоотношение дошкольников / под ред. -М.,1987.
21. Доронова ,Т.Н. Из ДОУ в школу. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. - 232 с
22. Захарова А.И. Как преодолеть отклонения в поведение дошкольников - М.,2006
23. Леви-Гориневской, Е.Г.Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста 1956г
24. Ефимов, О.И. Школьные проблемы глазами врача. - СПб.: «ДИЛЯ», 2007. - 144 с
25. Жуков, М.Н. Подвижные игры -М.,2002.с.45-47
26. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. СПб, Питер, 2000. с. 385.
27. История советской дошкольной педагогики: ХРЕСТОМАТИЯ. 2010.
28. Кениман, А.В . Дошкольная педагогика и психология/ А.В Кениман,. Д.В Хухлаева- Просвещение 1978-272с.

29. Каган, М.С. Ребенок и культура // Философия детства. Международное конф. «Ребенок в современном мире».-СПб.,2013.
30. Белов, В.Н. Калейдоскоп игр/ Сост..-Л.,2010.
31. Карабанова, О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка.- М.,2011.
32. Каштанова, Г.В., Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей школьного возраста./ Е.Г Мамаева., О.В Сливина., Т.А Чуманова. Г.В Каштанова - М.: АРКТИ, 2006. - 104 с.
33. Козин, А.М. Здоровьесберегающая физкультура в школе. Челябинск, ЧГУ, 2000. с. 321.
34. Колидзей, Э.А. Психология двигательной активности ребенка. М., Прогресс, 1999. с. 322.
35. Коломинский, Я.Л. Психология детского коллектива.- Минск, 2010
36. Коссов, Б.Б. Психомоторное развитие младших школьников. М., Наука, 1999. с. 254.
37. Кочеткова, Л.В. Оздоровление детей в условиях школы. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 105 с
38. Кравцова, Е.Е. Центральное психологическое новообразование дошкольного возраста и кризис 7 лет // Психологические проблемы готовности детей к обучению к школе.- М., 2011.
39. Краснолык, В. Фитбол / В. Краснолык., Л. Михальченко -М.,2007-
40. Кузнецова, Ж.Х. Теория и методика физического воспитания и спорта/ В.С. Холодова, Ж.Х Кузнецова, - М.-2001.
41. Лебединская, К.С. Нарушение психического развития в детском и подростковом возрасте 2013г
42. Лендрет, Г.Л. Игровая терапия: Искусства отношений.- М.,2004.
43. Леонтьев, А.Н. Психологические основы дошкольной игры// Избранные психологические произведения: в 2 т. - Т.1.-М.,2013.

44. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания. - М., 2011 г.
45. Матвеев, Л.П., Теория и методика физического воспитания/ Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. - М., 2006г.
46. Маханева, М.Д. Здоровый ребенок. - М.: АРКТИ, 2004. - 261 с
47. Носова, Е.Е. Логика и математика для дошкольников / Сост. Е.Е. Носова, Р.Л. Непомнящая.- СПб.,2000.
48. Нестеров, В.А. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков. Хабаровск, ДВГАФК, 2001.
49. Никанорова, Т.С., Здоровячок. Система оздоровления школьников / Т.С., Никанорова, Е.М. Сергиенко - Воронеж, 2007. - 85 с.
50. Нинский, Е.М. От игры к знаниям.- М.,1987.
51. Овчинникова, Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. - СПб.: КАРО, 2006. - 136 с
52. Овчинникова, Т.С., Двигательный игротренинг для школьников / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук - СПб.: РЕЧЬ, 2002. - 176 с
53. Платонов, В.Н. Гибкость спортсмена и методика её совершенствования./ В.Н. Платонов, М.М. Булатов - Киев, 2002г
54. Подкаситый, П.И. Технология игры в обучении развитии./ П.И.Подкаситый., Ж.С. Хайдаров - М., 2006г.
55. Потапчук, А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. - СПб.: Речь, 2007. - 99 с
56. Иванов, В.А., Программа комплексного физического развития детей 3-7 лет. 2008г. г. Красноярск.
57. Рубинштейн, С.Л. Развитие игр // Основы общей психологии.- М.,2011.
58. Рунова, М.А. Движение день за днем. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. - 96 с
59. Сермив, Б. Спортсменам о воспитании гибкости - М, 1970г.
60. Скопинцев, А.Г. Народные спортивные игры.- М., 1990.

61. Снегирева ,Л.А. Игры и упражнения для развития навыков общения школьников.- Минск, 2005.
62. Социально-педагогические технологии и оздоровительные программы. СБ. научн. ст. Белгород, БГУ, 1999. с. 89.
63. Чекалов, В.А, Оптимизация психомоторного развития младших школьников. М., Наука, 2002. с. 276.
64. Чистякова, М.А. Психогимнастика.-М.,2007.
65. Шмаков, С.А. Игры учащиеся - феномен ребенка культуры.- М.,2004.
66. Яковлева, Л.В., Физическое развитие и здоровье детей. / Л.В. Яковлева, Р.А.Юдина - М.: ВЛАДОС 2004.

Приложение

Комплексы упражнений с использованием фитболов:

Упражнения для укрепления мышц шеи:

- ✓ Сгибание головы с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом.
- ✓ Разгибание головы с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом.
- ✓ Наклон головы вправо и влево с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом.
- ✓ Поворот головы вправо и влево с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом.
- ✓ Изометрическое напряжение мышц шеи, преодолевая сопротивление «дыхательного» мяча удерживая прямое положение головы (мяч в любой части головы, в затылочной, височной, и пр.)
- ✓ После изометрических напряжений расслабление мышц шеи в положении сгибания, вращения и наклонов без напряжения мышц.

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук:

- Стоя поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в И.П. Тот же, фитбол поднять над головой. Тот же, на хват правой рукой сверху фитбола, а левой - снизу и наоборот.
- Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.
- Стоя сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.
- Стоя вращения фитбола на вытянутых руках вправо влево.
- Стоя сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой внизу.

- Наклон вперед, фитбол в руках завести за голову и вернуться в И.П. (спина прямая).
- Поворот с фитболом в руках вправо влево (руки выпрямлены в локтевых суставах). Тот же, но руками при поворотах сжимать фитбол.
- Наклон вперед, маховые движения прямые руки с фитболом вверх вниз. Тот же на хват правой рукой фитбола сверху, левый снизу и наоборот. То же движение руками в И.П. сидя. То же движение руками И.П. лежа на спине.
- И.П. -стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.
- Лежа на животе руками удерживать фитбол на полу-откатить руками фитбол и вернуть его И.П. То же на фитбол приподнять над головой поддержать и опустить.
- И.П.- стоя, в обеих руках «дыхательные» мячи.
Отвести руки с мячами в стороны:
 - а) до горизонтального уровня;
 - б) выше горизонтального уровня;
 - в) по диагонали;
 - г) руками движения лыжника.
- И.П.- стоя, фитбол в руках за головой. Поднять фитбол над головой за спиной. Поддержать и опустить.
- И.П.- стоя, фитбол в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять фитбол на спиной вверх и опустить в И.П.
- И.П.- лежа на спине, фитбол на руках перед грудью. Фитбол поднять над головой и опустить.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса:

- И.П.- лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в И.П.
- И.П. то же, но сесть, ноги под углом 45 градусов.
- И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, Фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя. Тот же но сесть, ноги под углом 45 градусов.
- И.П. лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом головы и плеч.
- И.п. на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо. Лежа на фитболе, на боку руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя, и вернуться в И.П. Тот же но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке», и наоборот.
- И.П. лежа на боку, фитбол между ногами, поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в И.П.

Упражнения для укрепления мышц тазового дна:

- ❖ Лежа спине, стопу на мяче, колени согнуты на 90 градусов. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.
- ❖ То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.
- ❖ То же, но одна одна нога фиксирована стопой, но колени другой ноги.
- ❖ И.П. лежа на спине, пятки на упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую.

- ❖ И.П. лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая фиксирована на колени. Откатить фитбол от себя и вернуться в И.П.
- ❖ И.П. лежа на спине, стопы на фитболе согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами в ягодичам и вернуться в И.П.
- ❖ И.П. лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.
- ❖ И.П. лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

Упражнения для укрепления мышц спины:

- ✓ И.П. лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки на спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.
- ✓ То же, но руки «крылышки».
- ✓ То же, ноги руки вверх.
- ✓ То же, но попеременное движение прямых рук вперед назад.
- ✓ То же, но руками выполнять упражнения «ножницы».
- ✓ И.П. лежа грудью на фитболе, на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.
- ✓ То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.
- ✓ То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90 градусов.
- ✓ То же, но ногами - горизонтальные и вертикальные «ножницы».
- ✓ Стоя, опора на мяч на предплечий, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч, мах правой ногой назад, в стороны, затем то же - левой ногой.
- ✓ Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

Упражнения для укрепления мышц свода стопы:

- Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на ноки то на пятки, то на наружный свод.
- И.П. лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.
- И.п. сидя на фитболе стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательной» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.
- То же, но одна нога на упоре носком, другая пяткой и наоборот.
- И.П. сидя на фитболе. Захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатить его ногами.
- И.П. сидя на фитболе. Катать мяч вперед назад.
- «Гусеничка» поочередно стопами на дыхательном мяче, сидя на фитболе.
- И.П. сидя на фитболе, захватить дыхательный мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол опять захватить. Повторить 4-6 раз.

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов:

- И.П.- сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
- И.П.- сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до возможного уровня. Спина прямая.
- И.П.- лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны - вверх, ноги в упоре на полу.
- И.П.- лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.

- И.П.- стоя колени, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в И.П.
- И.п.- сидя на полу, ноги в сторону, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед - назад.
- И.П.- сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.
- И.П.- сидя на фитболе, наклоны вправо- влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
- И.П.- лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
- И.П.- сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
- И.П.- сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге. Затем к другой ноге.
- И.П. - стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.
- И.П.- лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу затем левую.
- И.П. - стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его. Другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.
- То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.
- И.П.- стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в И.П.
- И.П.- стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в И.П.

- И.П.- сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.
- Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.
- И.П.- стоя на одном колене, другая вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в И.П.