

4. Мурашко, В. С. Использование тестирования при изучении дисциплины «Математическое моделирование и алгоритмизация инженерных задач» / В. С. Мурашко // Проблемы современного образования в техническом вузе : материалы III Респ. науч.-метод. конф., Гомель, 31 окт.–1 нояб. 2013 г. / М-во образования Респ. Беларусь, Гомел. гос. техн. ун-т им. П. О. Сухого ; под общ. ред. А. В. Сычева. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2013. – С. 35–37.

5. Мурашко, В. С. Использование журнала оценок в электронном курсе «Математическое моделирование и алгоритмизация инженерных задач» / В. С. Мурашко // Проблемы современного образования в техническом вузе : материалы V Междунар. науч.-метод. конф., Гомель, 26–27 окт. 2017 г. / М-во образования Респ. Беларусь, Гомел. гос. техн. ун-т им. П. О. Сухого ; под общ. ред. А. В. Сычева. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2017. – С. 126–128.

**УДК 796.011.3:796.412**

**И. А. Назаренко, С. В. Мартинович**

*г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины*

### **ФИТБОЛ-АЭРОБИКА В СТРУКТУРЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

За последнее десятилетие на занятиях по физкультуре в учебных заведениях начали набирать популярность разного рода фитнес-программы, среди которых – комплексы упражнений с фитболом. Наиболее популярным выбором среди преподавателей является фитбол-аэробика. Государственный курс, который направлен на привлечение нового поколения к ведению здорового образа жизни с каждым годом приводит все больше студентов в спорт. Сегодняшний фитнес позволяет развивать все сферы человеческой жизнедеятельности, воздействуя на человека не только внешне, но и внутренне.

Обоснование аэробики в современных программах занятий физической культуры обусловлено рядом проблем:

- физическая пассивность молодежи;
- нужда в развитии эффективности физического воспитания;
- реформация консервативных методов в преподавании физической культуры;
- своеобразие мотиваций занятий спортом и выполнения физических нагрузок среди студенчества.

Рассчитывать на активное взаимодействие студентов мы можем только в том случае, если заинтересуем их, далее можно предлагать развивающие нагрузки и начинать разнопланово рассматривать определяющие вектор развития задачи: укрепить физиологические факторы студентов, развивать физические качества. Направление фитбол-аэробика представляет собой комплекс методов, упражнений, где основным объектом воздействия является т. н. фитбол (англ. *мяч для опоры*) – эластичный мяч разного размера. Занятия фитбол-аэробикой содержат в себе три вида упражнений: силовые (на мышцы), динамические (на координацию и выносливость), упражнения на растяжку и разогрев мышц. Упражнения данной категории позволяют развить и/или укрепить сердечно-сосудистую систему, дыхательный аппарат, нервную систему, способствуют развитию метаболизма, улучшают физические и двигательные способности.

Уникальность фитбол-аэробики заключается в том, что конечности практически не подвергаются ударной нагрузке, что является принципом инклюзивности: фитбол-аэробикой могут заниматься люди любого возраста, а также люди с разного рода ограничениями возможностей (варикоз, повреждение голеностопа или колена, ожирение). Функционал мяча позволяет опираться на него разными частями тела, выполняя упражнения, которые воздействуют на различные группы мышц, позвонки, вестибулярный аппарат. Фитбол верифицирован специалистами и тренерами Европы как эффективное средство для оздоровления,

коррекции и реабилитации физического состояния человека. Работа с мячом позволяет позитивно воздействовать на лечение таких патологий и заболеваний, как остеохондроз, кифоз, невралгия и т. д. Позитивное воздействие вибраций футбола является собой влияние на позвоночник, межпозвоночные диски, соединяющие и окружающие ткани. Во время выполнения упражнений на футболе задействуются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы одновременно, что позволяет определить «десятикратный» положительный эффект от использования данной методики.

Методическая специфика футбол-аэробики состоит в том, что при фронтальном способе вся группа выполняет одну и ту же программу; используются свободный или структурный методы. При проведении занятий свободным методом упражнения подбираются спонтанно, широко используется импровизация. Движения простые, поэтому занимающиеся не должны их разучивать и запоминать последовательность их выполнения. Этот метод удобен для усвоения техники базовых шагов на начальном этапе.

Занятия можно организовать по методу круговой тренировки, что позволяет использовать упражнения сразу нескольких видов аэробики. При разработке различных вариантов круговой тренировки необходимо установить желаемый к концу занятия результат, выбрать комплекс упражнений, который соответствует уровню физической подготовки занимающихся; подобрать необходимый инвентарь и определить последовательность перехода от одного упражнения к другому (от «станции» к «станции»). На «станциях» могут быть использованы силовые тренажеры, степ-платформы, футбольные мячи, гантели, резиновые амортизаторы и т. д.

Обычно при организации занятия по методу круговой тренировки занимающиеся выполняют разминку, затем два «круга» и далее – упражнения на растягивание и расслабление. Средствами футбол-аэробики являются:

- 1 гимнастические упражнения, разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ;
- 2 основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации;
- 3 танцевальные упражнения и элементы ритмики, хореографии и современных танцев (элементы ритмики, хореографии и современных танцев: джаз, рок-н-ролл, диско);
- 4 упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний внутренних органов, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма, органов зрения;
- 5 подвижные и музыкальные игры и эстафеты включают игры с мячом («Музыкальные стулья», игры на внимание и др.) для занятий футбол-аэробикой с детьми дошкольного и школьного возраста (эта группа упражнений включает и упражнения креативной гимнастики, способствующие развитию творчества, инициативы и самовыражения);
- 6 упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры (элементы волейбола, баскетбола, футбола и др.; спортивная гимнастика представлена акробатическими упражнениями: перекатами, стойками на лопатках с мячом, мостиком и др.)

## Литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов физ. культ. / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Аэробика или дискотека (полемика заметки) / Ю. К. Гавердовский // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 9. – С. 52–58.
3. Занятия футбол-аэробикой [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: [fitstyle.ru/group-train/311/](http://fitstyle.ru/group-train/311/). – Дата доступа: 20.12.2022.