

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ВОДНЫХ КОММУНИКАЦИЙ»

М. В. Яхонтова

Е. А. Коваленко

Фитбол для студентов

*Рекомендовано Редакционно-издательским советом
Санкт-Петербургского государственного университета
водных коммуникаций*

Санкт-Петербург
2012

УДК 796.3
ББК 75.578

Рецензент

заслуженный работник физической культуры РФ,
канд. пед. наук, проф. *Н. Г. Измайлов.*

Яхонтова М. В., Коваленко Е. А.

Фитбол для студентов: учебно-методическое пособие. — СПб.:
СПГУВК, 2012. — 30 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов
основного, подготовительного, специального и спортивного учебных
отделений.

Изложены основные понятия, положения, структура и определения
для студентов, занимающихся с фитболами.

**УДК 796.3
ББК 75.578**

© М. В. Яхонтова, Е. А. Коваленко, 2012
© Санкт-Петербургский государственный
университет водных коммуникаций, 2012

ВВЕДЕНИЕ

Одной из основных задач физической культуры в образовательных учреждениях является широкое использование разнообразных средств и методов современного фитнеса в учебном процессе. Рациональное использование оздоровительных программ физкультуры особенно актуально в связи с тем, что все больше студентов имеют отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок.

Фитбол-гимнастика содействует укреплению мышечной массы, активизации функций организма, развитию вестибулярного аппарата, повышению сопротивляемости организма к различным заболеваниям. А также является стимулятором процессов роста организма и повышает работоспособность.

ЧТО ТАКОЕ ФИТБОЛ?

Гимнастика на большом цветном шаре — швейцарское изобретение. Именно оттуда она распространилась по всему миру, в дальнейшем получив название фитбол. Столь популярное на сегодня направление разработал швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйнфогельбах в 50-х годах прошлого века в качестве реабилитационной гимнастики для больных ДЦП.

Фитбол ("fit" переводится как подходящий, пригодный, подходящий и т.д. И другое значение — соответствовать, прилаживать, подходить (к чему-либо); "ball" — мяч) — швейцарский гимнастический чудо-мяч, простой и вызывающий положительные эмоции тренажер, который позволяет достаточно эффективным, щадящим способом привести себя в форму. Фитбол с успехом применяется для коррекции фигуры, формирует осанку и отлично поднимает настроение. Он уникален тем, что в нем практически отсутствует ударная нагрузка на нижние конечности.

Мяч весом 1 кг, производится из специального материала, который выдерживает нагрузку весом до 200 кг, а форма изделия обеспечивает удобства и комфорт при реабилитационных мероприятиях.

Он прогибается под весом тела, амортизируя и снижая нагрузку на суставы и позвоночник. Правильно подобранная нагрузка на все группы мышц дает положительный эффект уже после нескольких тренировок.

Первое, с чем необходимо определиться, это размер фитбола. Их всего четыре: 420 мм в диаметре, 550 мм, 620 мм и 750 мм. Важно правильно подобрать мяч. Необходимо следить, чтобы в положении сидя между голенью и бедром получался прямой угол. В таком случае нагрузка будет мягкой. Низкий или высокий фитбол перегружает мышцы, особенно передней поверхности бедра. Если мяч подобран правильно, тренировка будет безопасной и комфортной.

Размер мяча подбирается по длине руки. Отведите руку в сторону и измерьте расстояние от плечевого сустава до кончиков пальцев. Если длина руки:

- 45–55 см, то диаметр мяча 450 мм;
- 56–65 см — 550 мм;
- 66–80 см — 650 мм;
- 81–90 см — 750 мм.

Можно подобрать размер мяча по росту. При росте ниже 152 см рекомендуется мяч диаметром 450 мм, при росте от 152 до 165 см — 550 мм, при росте от 165 до 185 см — 650 мм, при росте от 185 до 205 см — 750 мм.

Замечено, что цвет мяча может оказывать соответствующее воздействие на организм: **голубой** уменьшает мышечное напряжение; **красный** повышает иммунитет, выносливость, жизненную энергию; **оранжевый** создает чувство комфорта, хорошо влияет на гормональный баланс и работу почек; **желтый** стимулирует деятельность мозга, снимает напряжение и возбуждение; **зеленый** снимает раздражительность и усталость; **синий** действует на психику успокаивающе; **фиолетовый** повышает выносливость тканей; **белый** — цвет удачи и добра, уменьшает напряжение и раздражение, оказывает очищающее воздействие.

Определившись с фитболом, нужно выбрать поверхность для занятия, например маты для шейпинга или ковровое покрытие. Форма одежды спортивная, облегчающая и удобная.

Аэробика с использованием фитболов не менее увлекательна, чем степ или слайд-аэробика. Большой, легкий мяч создает веселую атмосферу, когда Вы пружините и подпрыгиваете на мяче, подбрасываете и ловите его. Обладает эффективным тренирующим воздействием на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, вестибулярный аппарат,

способствует укреплению мышц тела, развитию координации движений и повышает эмоциональность занятий.

Мяч в процессе занятий может быть использован как тренажер, массажер, амортизатор для развития силы рук, ног, для развития координации. Упражнения выполняются из различных исходных положениях в парах или индивидуально: броски; ловля; перекаты руками и ногами; удержание равновесия с опорой на мяч и как отягощение — в руках, в ногах; для укрепления различных мышечных групп; для формирования и коррекции фигуры (растягивающие упражнения); препятствие — перешагивание, перепрыгивание, прокатывание, ориентир.

Продолжительность занятия варьируется от 30 до 60 минут.

При методически правильно построенной программе и оптимальной нагрузке формируется умение держать вертикальное положения тела, которое обеспечивает создание более сильного мышечного корсета. Уникальность занятий с фитболами в том, что одновременно повышается тонус мышц, улучшается координация, формируется правильная осанка.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРЕДМЕТА

(по Е. Г. Сайкиной, 2004)



При подготовке спортсменов различных видов спорта также целесообразно использовать мяч. При интенсивных спортивных тренировках, при применении больших специализированных нагрузок в группах спортивного совершенствования важное значение имеет использование разнообразных средств и методов восстановления. Фитбол является одним из них.

Гимнастика с мячами полезна при варикозном расширении вен, остеохондрозе и артритах, избыточном весе, сколиозе и т.д. Так как при

воздействии на мышцы всего тела одновременно развивается координация движений, снимается дополнительная нагрузка на позвоночник, «разгружаются» суставы, процессы регенерации в тканях происходят интенсивнее, мышцы становятся более эластичными, улучшается крово- и лимфообращение.

На уроках физической культуры решаются основные педагогические задачи: воспитательные, оздоровительные и образовательные. Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

Занятия с фитболами под музыкальное сопровождение проводятся более эмоционально. Темп музыки зависит от выбора упражнений для решения частных задач урока и варьируется для разных уровней подготовленности занимающихся.

Используется два метода на уроках с фитболами — **свободный** и **подготовленный**.

В *свободном методе* движения импровизируются. Музыкальное сопровождение, содержание упражнений и частей урока в каждом последующем уроке могут различаться. В *подготовленном методе* используется специально подобранная фонограмма, подобранные предварительно связки шагов и действий, повторяющиеся в соединении упражнений в определенном порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

В зависимости от цели урока с использованием фитболов, ставятся соответствующие задачи:

- профилактика и коррекция различных заболеваний;
- развитие двигательных способностей;
- развитие музыкально-ритмических и творческих способностей;

Содержание. Каждое занятие по фитбол-аэробике включает в себя упражнения общеразвивающей направленности; силовые упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп; танцевальные упражнения, развивающие музыкально-ритмические и координационные способности; профилактико-корректирующие упражнения, решающие задачи создания представления о правильной осанке и ее формировании; музыкально-подвижные и творческие игры; упражнения на восстановление.

Для разнообразия занятия можно включать дополнительные предметы: гантели, набивные мячи, гимнастические палки, эспандеры, обручи, скакалки, что помогает решать дополнительные задачи.

Нагрузка. Важно следить за нагрузкой, постепенно увеличивая ее и учитывая возрастные и индивидуальные особенности занимающихся. При необходимости снижать нагрузку или даже прекратить на время занятие.

Занятия с фитболами проводятся со студентами с различным уровнем физической подготовленности. Для новичков подойдут занятия в невысоком темпе с самыми простыми упражнениями. Более подготовленным преподаватели предлагают более сложные упражнения и их комбинации. Самый сложный уровень — занятия на фитболах по методу Пилатеса — в медленном темпе.

Рекомендуется планировать занятие таким образом, чтобы на решение поставленной задачи в каждой части урока было затрачено не менее 70% времени.

ЧАСТИ УРОКА

Занятия с фитбол-мячами является классическим занятием по физической культуре со строгой трехчастной формой, с решением задач, имеющими общее и специальное воздействия на организм.

Подготовительная часть — 10–15% продолжительности всего занятия — разминка. Основная часть — 70–80% — аэробика, упражнения на баланс, силовые упражнения. Заключительная часть — 10–15% времени — упражнения на растягивание.

Подготовительная часть. Создается положительный эмоциональный фон, психологическая установка. Предназначена для функциональной подготовки организма к предстоящей нагрузке. Кроме того, включаются упражнения, способствующие формированию правильной осанки и правильной постановке стоп. В подготовительной части используются упражнения на перестроения, ориентировку в пространстве, танцевальные шаги, махи и потягивания, движения под музыку на концентрацию и переключаемость внимания как слухового, так и зрительного.

Основная часть. Решаются задачи, направленные на развитие двигательных умений и навыков, в ходьбе и в беге с мячом в руках, в прыжках на месте, в движении на одной и на двух ногах, ползание. Формируются такие физические качества как координация, ловкость, сила, быстрота, выносливость. Корректируются имеющиеся деформации опорно-двигательного аппарата. Воспитываются решительность, дисциплинированность, активность (включается выполнение специальных корректирующих упражнений индивидуально в течение 5 мин.). Аэробика проводится на мячах (начинающий уровень) или с вставанием и «проходками» (высокий уровень). Силовая часть включает упражнения на все группы мышц. Во время тренировки можно использовать

дополнительные предметы, например, гантели, набивные мячи, гимнастические палки, эспандеры.

В основной части занятия используются упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса; для укрепления мышц брюшного пресса; для укрепления мышц спины и таза; для укрепления мышц ног и свода стопы; для увеличения гибкости и подвижности в суставах; для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата; для формирования осанки; для развития ловкости и координации движений; для развития танцевальности и музыкальности; для профилактики различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Упражнения в основной части занятия выполняются фронтально, поточно, подгруппами, из различных исходных положений в зависимости от частной задачи, решаемой в ходе урока

1. ИП — основная стойка мяч в руках

- * мяч в выпрямленных руках;
- * мяч перед грудью в выпрямленных руках;
- * мяч перед грудью в согнутых руках;
- * мяч над головой в выпрямленных руках;
- * мяч за спиной;
- * мяч за головой в согнутых руках; * мяч на полу, одна нога на мяче.

2. ИП — мяч на полу I

- * присед с опорой руками на мяч, колени врозь;
- * присед с опорой руками на мяч, колени вместе;
- * наклон вперед с опорой руками на мяч с выпрямленной спиной; * выпады вперед и в стороны в сочетании с движениями с мячом.

3. ИП — сидя на мяче

- * сидя на мяче, ноги вместе, с различными исходными положениями рук - руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т. д.;

- * ноги на ширине плеч; с различными исходными положениями рук — руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т. д.;
- * наклоны туловища в разные стороны, с разной амплитудой;
- * танцевальные шаги: V-step, Step-touch — приставной шаг, Knee-up — колено вверх, Lunge — выпад, Kick — выброс ноги вперед, Jack (jumping jack) — прыжки ноги врозь-вместе, подскоки на мяче.

4. ИП — сидя на полу

- * руки в упоре сзади, мяч зажат между ног;
- * руки в упоре сзади, выпрямленные ноги на мяче;
- * сидя на пятках, мяч перед собой;
- * сидя на полу, мяч за спиной;
- * сидя на полу, мяч поднят над головой;
- * сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова, прижата к мячу.

5. ИП — стойка на коленях

- * с опорой руками на мяч;
- * с упором руками на мяч сбоку;
- * положение сед на пятки, руки в опоре на мяч;
- * положение сед на пятки, мяч сбоку.

6. ИП — лежа на полу

- * лежа на спине, выпрямленные ноги на мяч, таз на полу;
- * лежа на спине, мяч удерживается стопами или коленями;
- * лежа на спине, мяч удерживается руками на груди или на животе;
- * лежа на спине, мяч в руках за головой или перед собой;
- * лежа на животе, мяч удерживается голеностопами;
- * лежа на животе, мяч на спине прижимается к ягодицам стопами;
- * лежа на животе, мяч в вытянутых руках;
- * лежа на боку, ноги, на мяче;

- * лежа на боку, мяч в руках;
- * лежа на боку, мяч удерживается голеностопами.

7. ИП — лежа на мяче

- * на животе в упоре ногами в пол, руки свободны;
- * на передней поверхности бедер в упоре руками в пол, ноги свободны;
- * на груди с упором ладонями и стопами в пол;
- * на спине в упоре на стопах, руки за головой;
- * на боку в упоре на стопах, руки на мяче.

Заключительная часть. Направлена на постепенное снижение функциональной активности организма. Включаются упражнения на растягивание с мячами и без них, на восстановление дыхания, самомассаж и упражнения на расслабление под музыку. Особое внимание на занятии необходимо уделять упражнениям на развитие дыхания, которые проводятся без музыки одновременно с освоением студентами исходных положений на мяче. Дыхательную гимнастику необходимо проводить в невысоком темпе, спокойно, без напряжения, с паузами отдыха, не вызывая дыхательного дискомфорта.

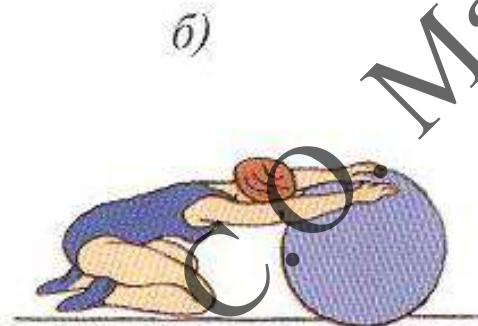
УПРАЖНЕНИЯ

Предлагаем выполнить некоторые упражнения по рисункам.

1. ИП — сед на пятках, мяч на полу, руки на мяче (а)

на счет 1 — откатить мяч, наклониться вперед с выпрямленной спиной (б);

на сч. 2 — ИП. Повторить 6–8 раз.

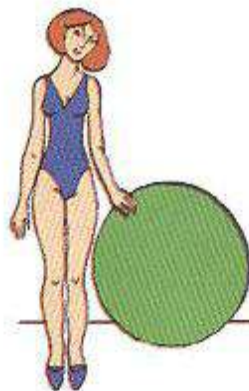
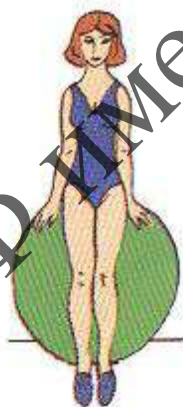


2. ИП — сед на мяче.

на сч.1 — перекатиться сидя на мяче вправо с помощью рук, на сч. 2 — выпрямить колени — встать. То же в другую сторону.

Варианты: выполнять без помощи рук, удерживая равновесие на мяче.

Повторить 6–8 раз.



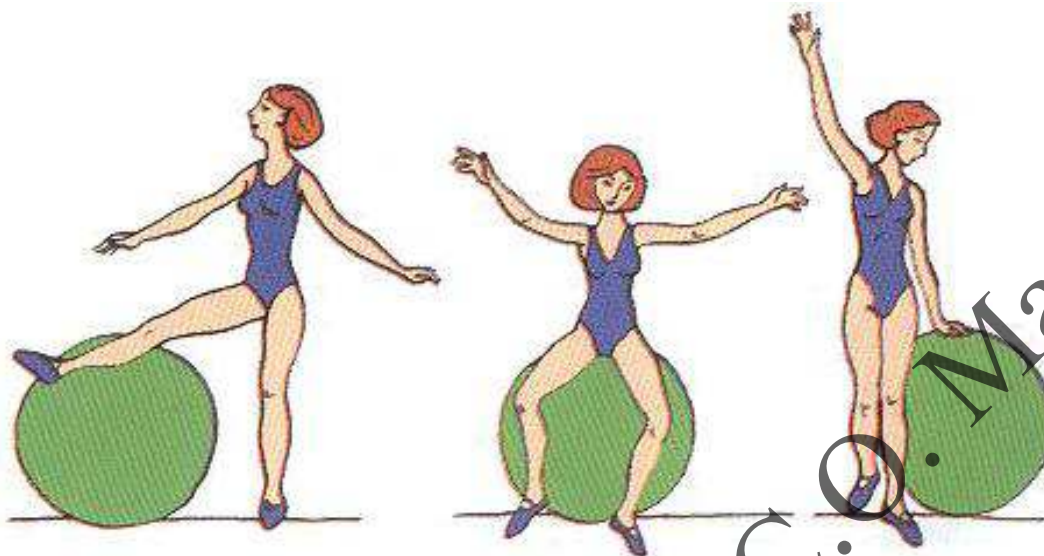
3. ИП — стойка на левой ноге, правая выпрямлена на мяче.

на сч. 1 — перекачивая мяч под ногой, сесть на него,

на сч. 2 — встать с другой стороны мяча.

Варианты: выполнять без помощи рук, удерживая равновесие на мяче.

Повторить 6–8 раз.



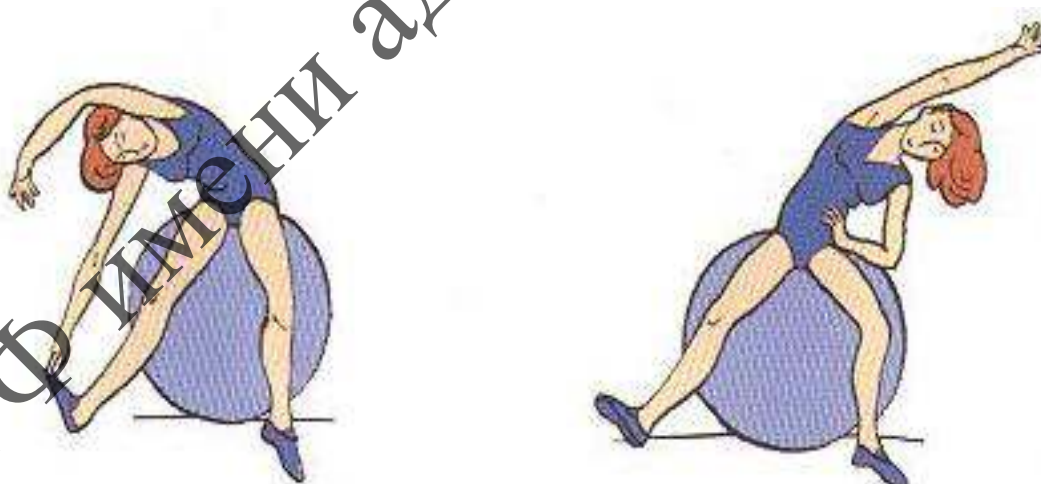
4. ИП — сед на мяче, руки вверх.

на сч. 1 — наклон вправо, на сч. 2 — ИП

на сч. 3 — наклон влево, на сч. 4 — ИП

Варианты: в ИП разное положение рук и ног.

Повторить 6–8 раз в каждую сторону.

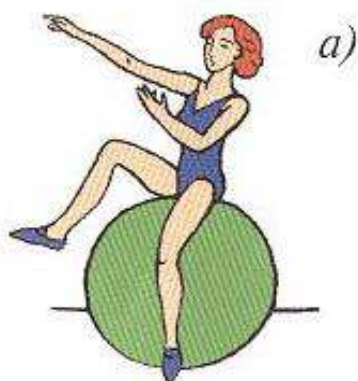


5. ИП — сед на мяче.

на сч. 1–4 — выполнить поочередные махи, сгибая колени (а),

на сч. 5–8 — выполнить поочередные махи выпрямленных ног, отводя

руки в стороны (б). Повторить 6–8 раз.



6. ИП — сед на полу, мяч между согнутых ног.

На сч. 1–4 — откатить руками мяч вперед, ноги выпрямить,

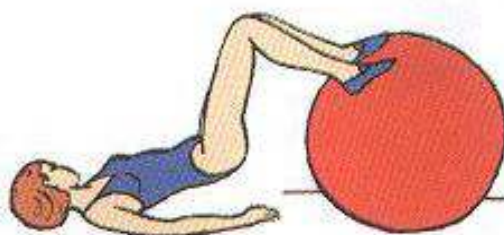
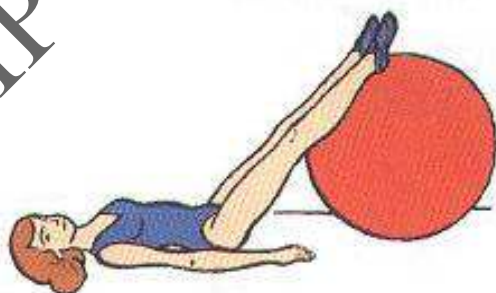
на сч. 5–8 — ИП. Повторить 6–8 раз.



7. ИП — лежа на спине, выпрямленные ноги на мяче.

На сч. 1–2 - подкатить мяч стопами к ягодицам, приподнимая таз,

на сч. 3–4 — ИП. Повторить 6–8 раз.



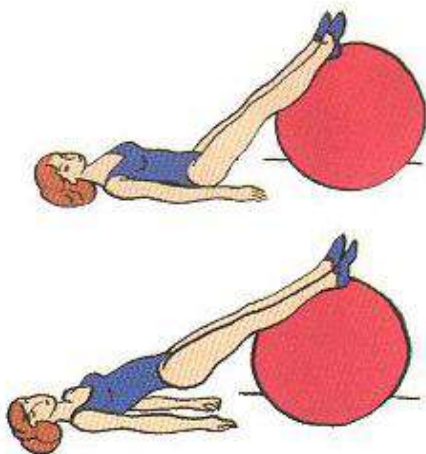
8. ИП — лежа на спине, выпрямленные ноги на мяче.

На сч. 1–4 поднять таз,

на сч. 5–8 принять ИП.

Вариант: поднять таз с махом попеременно левой и правой ногой.

Повторить 6–8 раз.



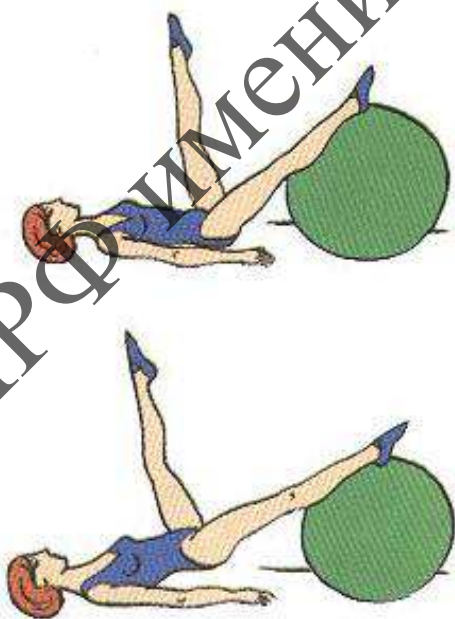
9. ИП Лежа на спине, ноги на мяче,

На сч. 1–2 поднять таз, мах правой ногой вперед,

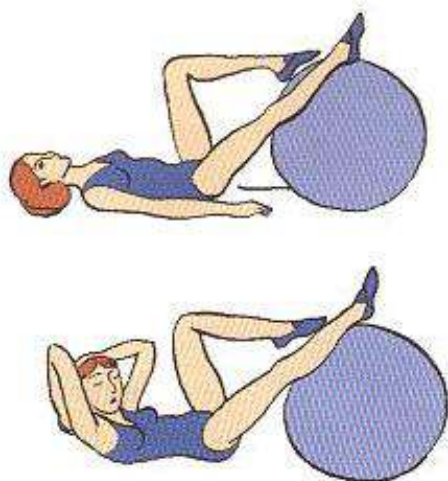
на сч. 3–4 ИП,

на сч. 5–8 поднять таз, мах левой ногой вперед,

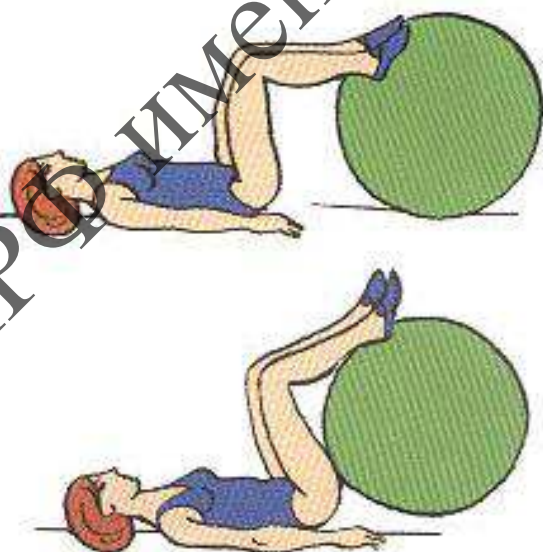
на сч. 9–12 ИП. Повторить по 6–8 раз каждой ногой.



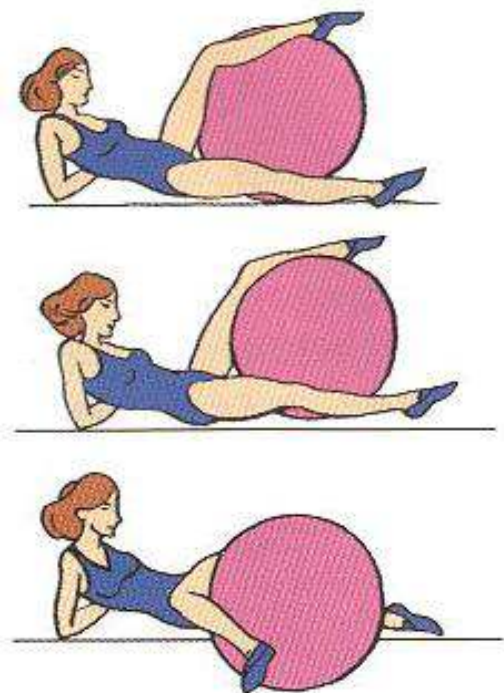
10. ИП — лежа на спине, ноги на мяче, руки за головой
на сч. 1–2 наклон правым локтем к левой ноге,
на сч. 3–4 ИП,
на сч. 5– наклон левым локтем к левой ноге,
на сч. 7–8 ИП Повторить 6-8 раз.



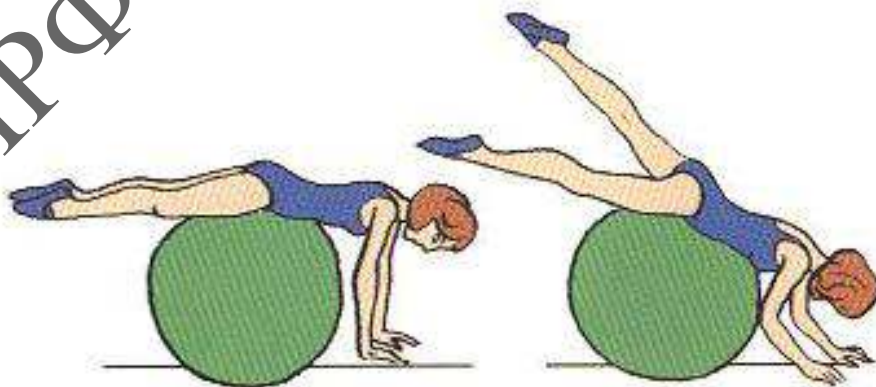
11. ИП — лежа на спине ноги согнуты в коленных суставах, стопы на мяче
на сч. 1 зажать мяч между бедрами и стопами,
на сч. 2–4 поднять, удержать мяч.
на сч. 5–8 ИП Повторить 6-8 раз.



12. ИП — лежа на спине с упором руками сзади, мяч зажат между ног
на сч. 1–4 левую ногу перенести вправо, скручивая таз,
на сч. 5–8 правую ногу перенести влево, разворачивая таз влево.
Повторить 6–8 раз в каждую сторону.

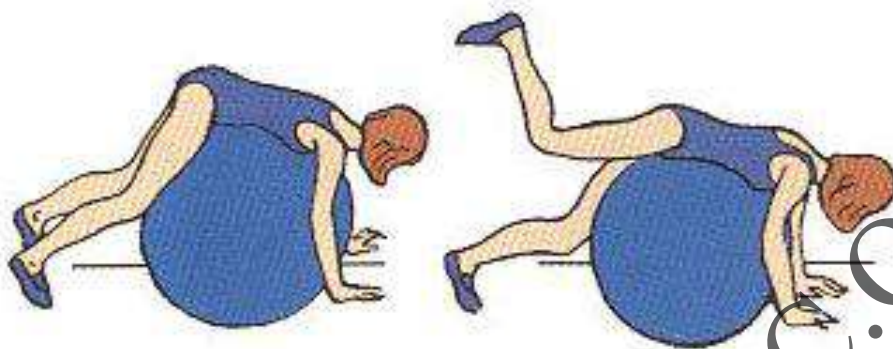


13. ИП — лежа на животе с опорой руками о пол, ноги параллельно полу
на сч. 1–2 поднять правую ногу назад, на сч. 3–4 ИП
на сч. 5–6 поднять левую ногу назад, на сч. 7–8 ИП
Вариант: прогибаясь, поднимать обе ноги одновременно.
Повторить 6–8 раз



14. ИП — лежа на мяче на животе с упором руками и ногами о пол
на сч. 1–8 выполнить махи поочередно правой и левой ногами, согнутых в
коленных суставах.

на сч. 9–10 ИП. Повторить 6– раз.

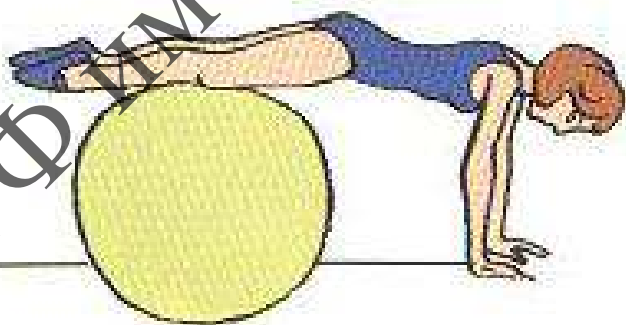


15. ИП — лежа на мяче, упор руками о пол

На сч. 1–4 переступая руками вперед, перекатить мяч под собой до
голеностопа;

на сч. 5–8 переступая руками назад, перекатить мяч под собой до груди.

Повторить 6–8 раз.

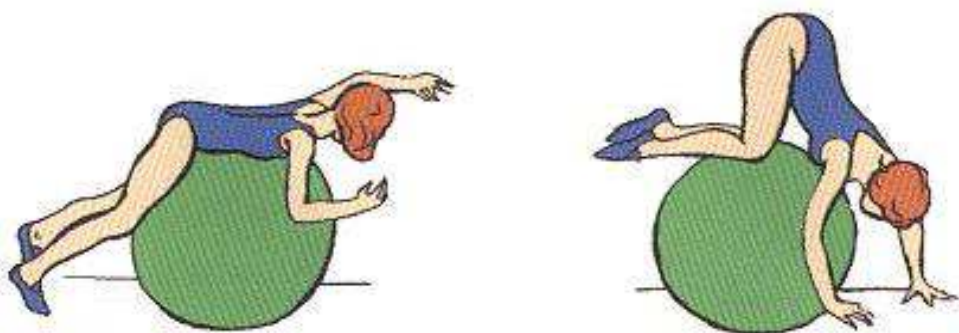


16. ИП — лежа на мяче на животе

на сч. 1–4 перекатить мяч под собой в упор на коленях — руки на полу,
ноги на мяче;

на сч. 5–8 вернуться в исходное положение.

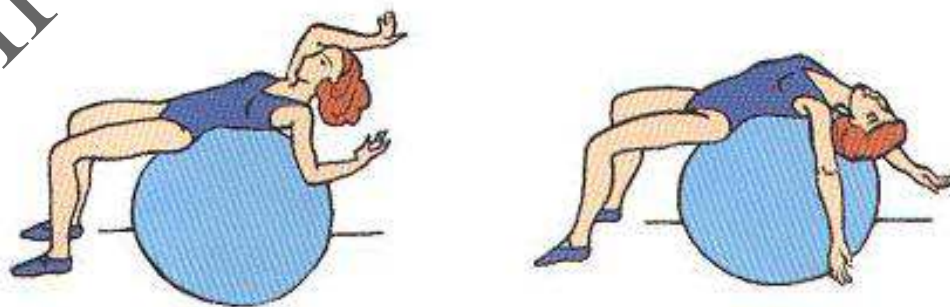
Повторить 6–8 раз



17. ИП — лежа на мяче на животе, упор руками о пол
на сч. 1–4 подкатить правой ногой мяч к груди, опираясь на мяч согнутой в колене ногой, другая нога выпрямлена назад;
на сч. 5–8 ИП; на сч. 9–16 выполнить то же на левой ноге.
Повторить 6–8 раз.



18. ИП — лежа на спине на мяче, руки вверх, голова отведена назад
на сч. 1–8 расслабиться.

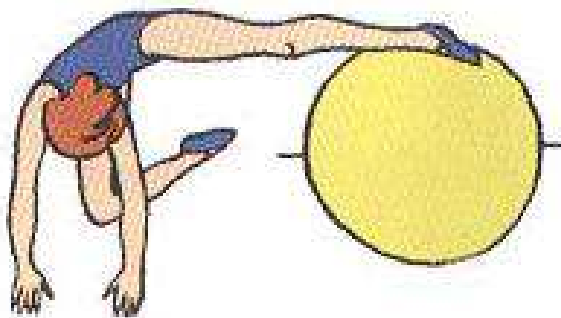


19. ИП — упор на правом колене, левая нога выпрямлена в сторону на мяче

на сч. 1–2 мах левой ногой в сторону,

на сч. 3–4 ИП Вариант: мах ногой вперед, назад.

Повторить 6–8 раз каждой ногой.



20. ИП — лежа на боку на мяче, левая нога в упоре на колене, правая нога выпрямлена в сторону, руки в вверх

на сч. 1–4 выпрямить обе ноги, руками потянуться вверх,

на сч. 5–8 принять ИП

То же упражнение на другом боку.

Повторить по 4–6 раз на каждом боку.



21. ИП — упор лежа, руками на мяч, ноги на полу
на сч. 1–4 согнуть руки в локтях,
на сч. 5–8 принять ИП. Выполнить 4–10 раз.



22. ИП — упор руками сзади на мяч, ноги на полу
на сч. 1–4 согнуть руки в локтях,
на сч. 5–8 принять ИП. Выполнить 4–10 раз.

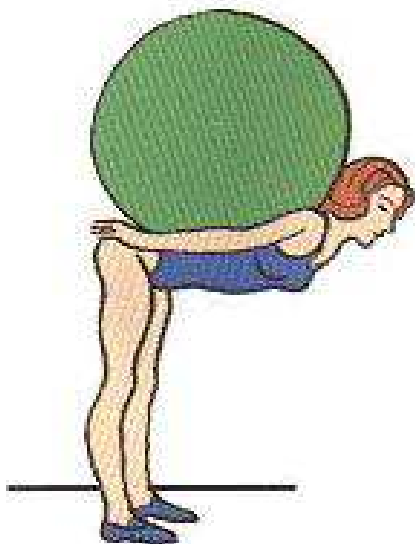


23. ИП — сидя на полу, опираясь на мяч руками и головой,
на сч. 1–8 расслабиться.



24. ИП — стоя наклон вперед с выпрямленной спиной, мяч на спине.

на сч. 1–8 балансируя, удерживать мяч.



25. Виды балансировки на мяче.

Мяч должен быть наполовину заполнен воздухом.

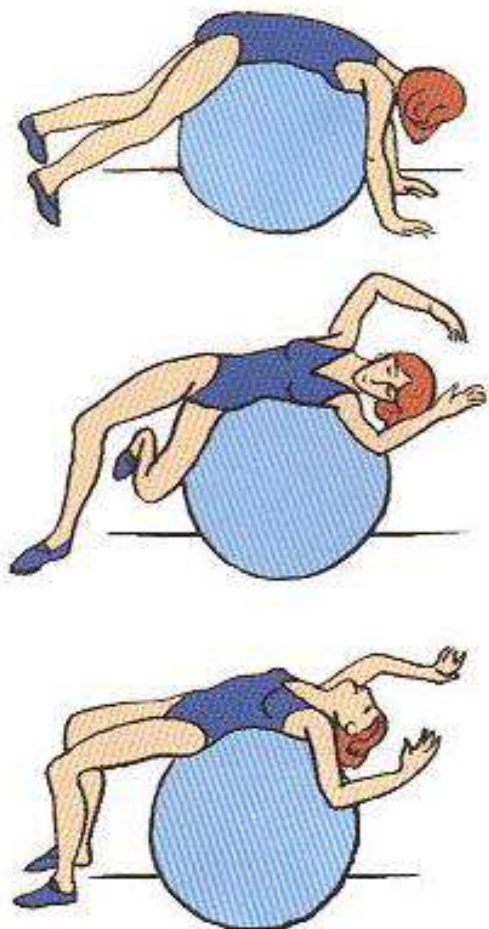


26. ИП — лежа на животе на мяче

на сч. 1–4 перекаат влево в положение лежа на спине,

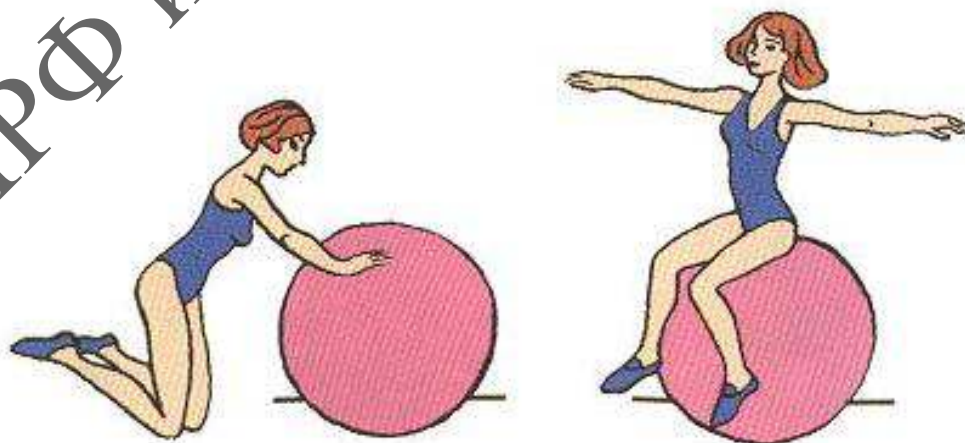
на сч. 5–8 перекаат вправо в ИП

Повторить 2–4 раза.



27. ИП — упор на коленях, кисти на мяче
на сч. 1–4 нажимая на мяч, удерживать равновесие.

28. ИП сидя на мяче
на сч. 1–4 поднять обе ноги от пола, руки в стороны.



Упражнения в парах.

28. ИП — стоя спиной друг к другу, держась за руки, мяч зажат между занимающимися

на сч. 1–4 согнуть колени до полуприседа,

на сч. 5–8 ИП

Вариант: на сч. 1–2 наклон вправо, на сч. 3–4 ИП;

на сч. 5–6 наклон влево, на сч. 7–8 ИП;

передвижение вперед, назад, в стороны

Повторить по 8 раз

29. ИП — стоя взятылок парой, мяч зажат между занимающимися

на сч. 1–4 согнуть колени до полуприседа,

на сч. 5–8 ИП

Вариант: на сч. 1–2 наклон вправо, на сч. 3–4 ИП;

на сч. 5–6 наклон влево, на сч. 7–8 ИП.

Повторить по 8 раз

30. ИП — стоя лицом друг к другу, держась за руки

на сч. 1–4 согнуть колени до полуприседа,

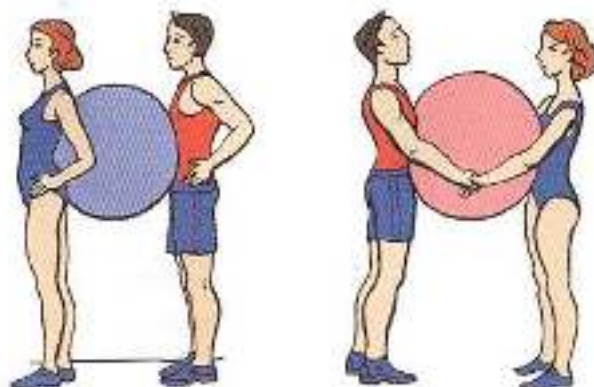
на сч. 5–8 ИП

Вариант: на сч. 1–2 наклон вправо, на сч. 3–4 ИП;

на сч. 5–6 наклон влево, на сч. 7–8 ИП;

передвижение вперед, назад, в стороны

Повторить по 8 раз



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведение организованных занятий с использованием фитболов помогают решать следующие спортивно-педагогические задачи:

- снижение веса и проработка основных групп мышц;
- формирование правильной осанки;
- устранение боли в суставах и нормализация их работы;
- улучшение координации движений;
- снятие стресса и получение положительных эмоций.

Кроме того, занятия с фитболом благотворно влияют на работу пищеварительной системы, почек и печени. Приступив к тренировкам, Вы научитесь чувствовать каждую мышцу своего тела, приобретете стройность, пластичность движений, будет улучшаться Ваше самочувствие и настроение.

Фантазируйте, пробуйте. В добрый путь!

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий // учебно-методическое пособие. — М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. — 64 с.

2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни // учебное пособие. — Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001. — 120 с.

3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. 2 т. — Т.1. Теория и методика. — М.: Федерация аэробики России, 2002. — 232 с.

4. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. — СПб.: «Речь», 2002. — 176 с.

5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. — М.: Terra-Спорт, 2000. — 72 с.

6. Теория и методика физического воспитания / под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. — М.: ФизС, 1976. — 85 с.

7. Якушкин Б.В. Классификация // БСЭ. — Т. 12, 3-е изд. — М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1973. — 269 с.

8. Крючек Е.С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: учебное пособие. — СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994. — 76с.

9. Сайкина Е.Г. Фитбол — аэробика и классификация ее упражнений / Сайкина Е.Г. // Теория и практика физической культуры. — 2004. — №7. — С. 43–47.

10. Сайкина Е.Г. Профилактика и коррекция нарушений осанки средствами лечебно-профилактического танца / Сайкина Е.Г. // Адаптивная физкультура. — 2006. — №3 (27). — С. 6–8.

Содержание

Введение.....	3
Что такое футбол?.....	4
Классификация по использованию предмета (по Е. Г. Сайкиной, 2004).....	7
Методика проведения занятия.....	9
Части урока.....	10
Упражнения.....	14
Заключение.....	27
Список используемой литературы.....	28

ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова

Учебное издание

Яхонтова Марина Викторовна
Коваленко Елена Александровна

Фитбол для студентов

Учебно-методическое пособие

Печатается в авторской редакции

Подписано в печать 29.08.2012

Сдано в производство 29.08.2012

Формат 60×84 1/16

Усл.-печ. л. 1,74

Уч.-изд. л. 1,5

Тираж 50 экз.

Заказ № 108

Санкт-Петербургский государственный университет водных коммуникаций
198035, Санкт-Петербург, ул. Двинская, 5/7

Отпечатано в типографии ФБОУ ВПО СПГУВК
198035, Санкт-Петербург, Межевой канал, 2