

Оздоровительно развивающий фитнес на уроках физической культуры в школе, как средство формирования ЗОЖ

**Презентацию выполнила: А.С. Алексеева,
учитель физической культуры
МКОУ СОШ с.Парфеново**

Влияние аэробики на организм человека

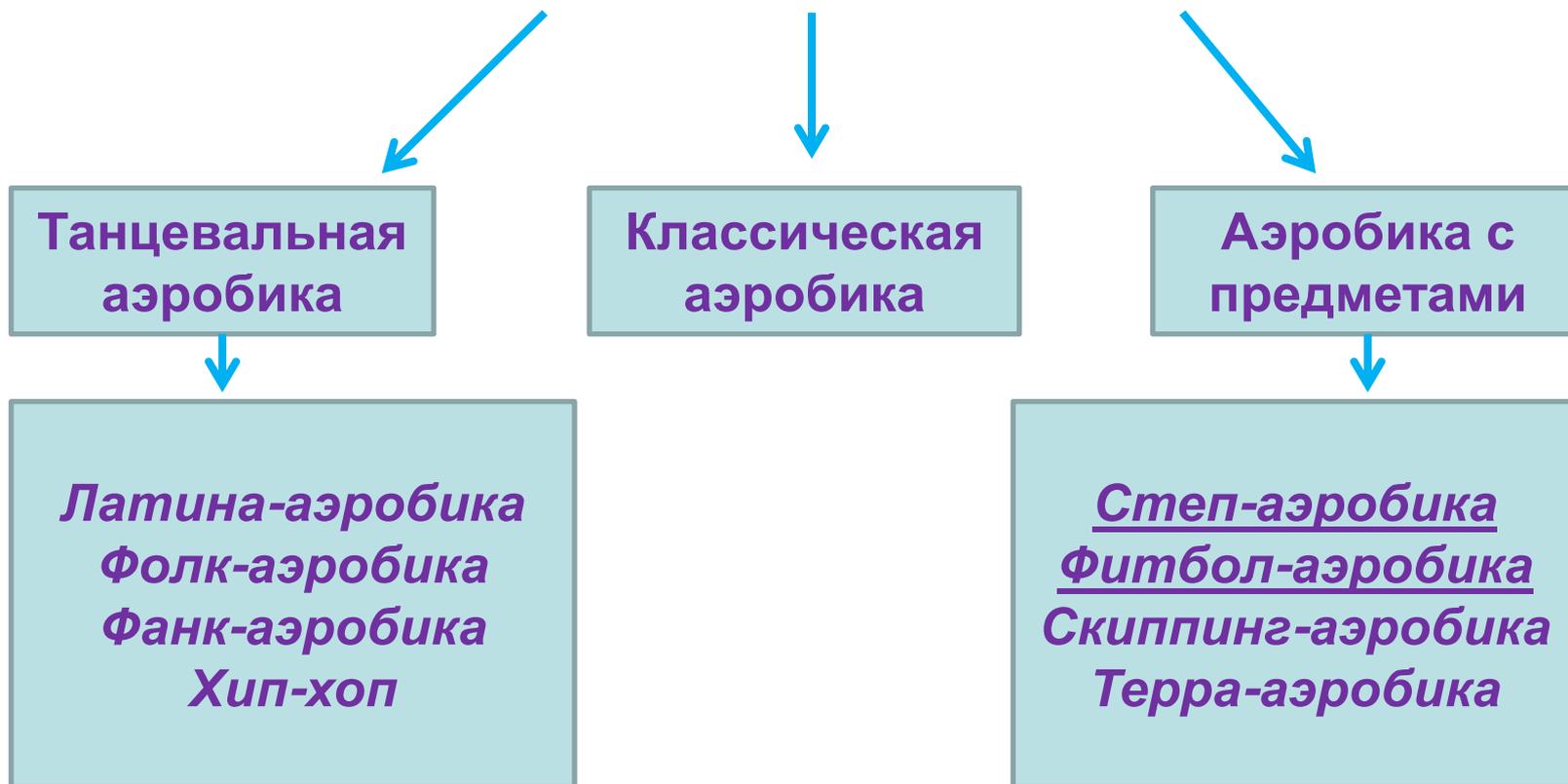
- *1. Развивается опорно-двигательный аппарат, мышечная система, укрепляется организм в целом.*
- *2. Улучшается функционирование всех внутренних органов и систем человека.*
- *3. Аэробику применяют при неврозах, дистонии, начальных стадиях гипертонии, переутомлении.*
- *4. Эффективное средство профилактики остеохондроза.*
- *5. Улучшается работа нервной системы.*
- *6. Улучшается регуляция обменных процессов.*

Классификация видов аэробики

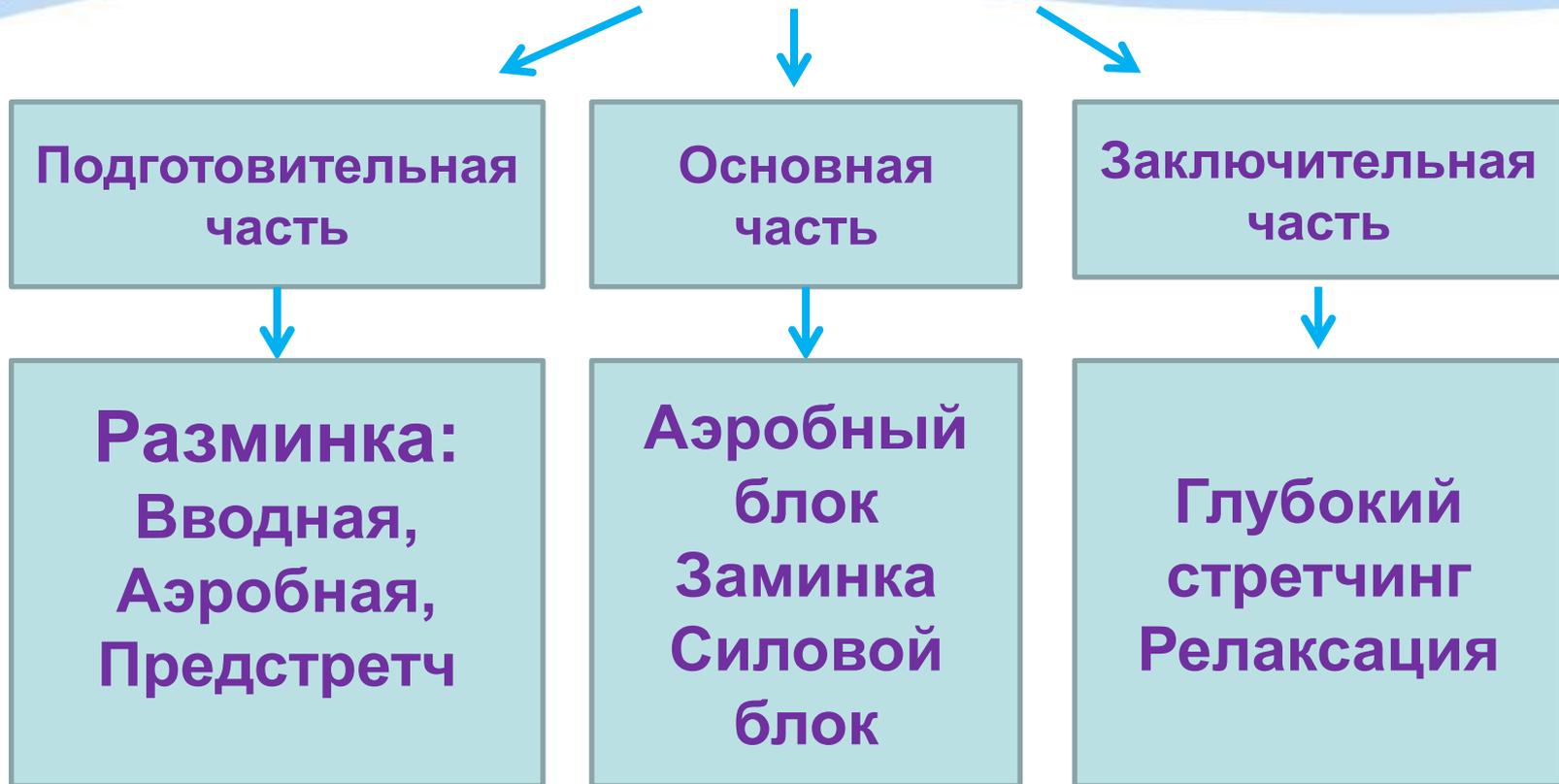


Основные направления и стили оздоровительной аэробики

Оздоровительная аэробика



Структура урока



Степ-аэробика

Степ-аэробика – это аэробная тренировка, в процессе которой движения выполняются с помощью степ-платформы с регулируемой высотой: 10, 15, 20 см, что позволяет варьировать нагрузку. «Степ, в переводе с английского языка означает «шаг».

Степ-аэробика





Степ-аэробика

Степ-платформа универсальна. Ее можно использовать как гимнастический снаряд:

- Предмет(переносить, передавать, ОРУ)
- Ориентир (игры, эстафеты)
- Препятствие (перешагивать)
- Отягощение (упражнения в парах)
- Повышенная опора

Степ-аэробика

Основные рекомендации к проведению урока:

1. Стоять к платформе на 1-1,5 стопы
2. Шаги делать легко и свободно
3. Ставить стопу на платформу полностью, пятка не должна свисать
4. Подниматься силой ноги, а не спины
5. Не допускаются переразгибания коленей в суставах
6. Исключается прогиб в поясничном отделе позвоночника
7. Оптимальный темп – 118-130 шагов в минуту

Фитбол-аэробика

Фитбол, в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Фитбол изобрел швейцарский врач в прошлом веке для лечения людей с заболеваниями позвоночника. Этот мяч поднимает настроение.



Фитбол-аэробика

- Тренирует равновесие
- Тренировка мелких групп мышц
- Снятие нагрузки с позвоночника
- Одновременная тренировка мышц спины и брюшного пресса
- Возможность проведения стретчинга всех групп мышц
- Улучшается внимание, эмоциональный настрой
- Способствует исправлению осанки
- Благоприятно влияет на сердце, легкие, сосуды







Фитбол-аэробика

Правильная посадка на фитболе:

Угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90*



Ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг к другу и прижаты к полу, колени направлены на носки

Спина выпрямлена, плечи развернуты, живот втянут

Руки лежат на фитболе и фиксируют его ладонями сбоку или сзади

Голова приподнята и ее центральная линия совпадает с осью туловища

Фитбол-аэробика

Упражнения фитбол аэробики содействуют профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.)

Упражнения фитбол-аэробики способствуют развитию музыкально-ритмических, танцевальных и творческих способностей

Упражнения фитбол-аэробики способствуют развитию двигательных способностей (силы, гибкости, координации, выносливости, быстроты, функции равновесия)

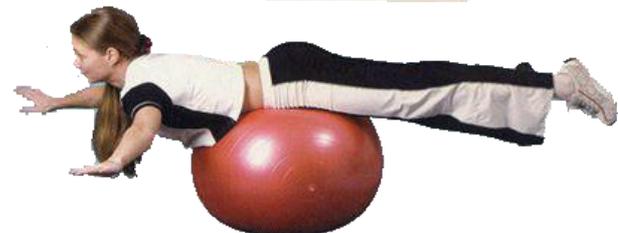


Фитбол-аэробика (базовые упражнения)

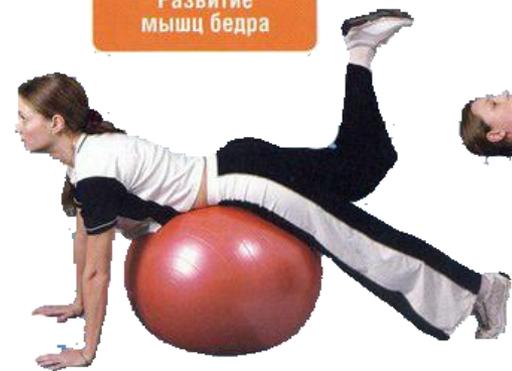
Укрепление мышц
брюшного пресса
и спины



Удержание
равновесия



Развитие
мышц бедра



Укрепление мышц
брюшного пресса



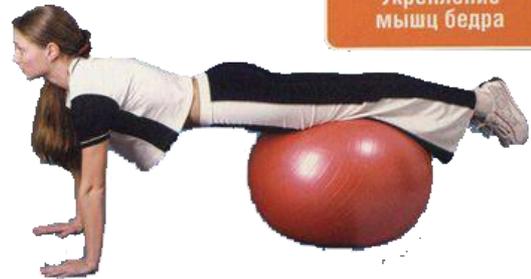
Расслабление
мышц



Вытяжение
мышц спины



Укрепление
мышц бедра



Итоги

По результатам использования оздоровительной аэробики можно сделать следующие выводы:

- 1. Занятия оздоровительной аэробикой повышают уровень физической и функциональной подготовленности занимающихся.**
- 2. Занятия оздоровительной аэробикой повышают работоспособность организма и улучшают его адаптационные свойства.**
- 3. Занятия оздоровительной аэробикой улучшают состояние двигательных центров, что влияет на качественную подготовку спортсмена в целом. Под действием упражнений аэробики изменяется тип нервной системы от слабой к сильной, а спортсмен с сильной нервной системой достигает больших спортивных успехов.**
- 4. В результате проведения занятий можно отметить и другие положительные стороны: у обучающихся возрос интерес к двигательным действиям и самостоятельным занятиям, после уроков ученики отмечают повышенное психоэмоциональное состояние, радость и положительные эмоции.**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

**Ведь только вместе
можно добиться
наилучшего успеха!**

