

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/22525>

Тип работы: Статья

Предмет: Физическая культура и спорт

-

На сегодняшний момент наиболее популярными видами физической нагрузки, особенно среди девушек, являются базовая аэробика и степ-аэробика. Занятия фитбол-аэробикой, к сожалению, в настоящее время не настолько распространены. При этом исследователи отмечают более высокую эффективность тренировок с фитболом в сравнении с традиционной тренировкой по аэробике. Эксперимент Мельниковой О. В. и Корнеевой С. В., проведенный среди девушек 17-19 лет, регулярно занимающихся спортом, показал, что при переключении на занятия с фитболом происходят достоверно значимые изменения в развитии функции равновесия, гибкости, силовой выносливости. [1]

Помимо улучшения силовых характеристик, фитбол производит и оздоровительный эффект, часто используется в работе с людьми, имеющими проблемы с мышечным развитием или опорно-двигательным аппаратом. Первоначально фитбол использовался именно в оздоровительных целях. В 50-х годах 20 века врач-физиотерапевт Сюзан Клайнфогельбах создала этот тренажер и применяла его в сугубо в медицинских целях — лечила больных с церебральным параличом. Через 30 лет ее коллега Джоан Познер Мауэр внесла свою лепту в развитие фитбола, используя его для реабилитации пациентов с травмами позвоночника различной степени.

Оздоровительный эффект работы с фитболом обусловлен целым рядом биомеханических факторов. Это и напряжение механизмов, обеспечивающих поддержание позы и сохранение равновесия, и низкочастотные колебательные движения, создающие двигательную работу для суставов.

Выполнение упражнения в исходном положении лежа животом или спиной на фитболе гораздо тяжелее, чем на устойчивой опоре. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные мышечные группы, превосходно решая оздоровительную задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Литература

1. Мельникова О. В., Корнеева С. В. Фитбол-аэробика как средство повышения уровня физической подготовленности студенток // Человек. Спорт. Медицина. 2014. №2. С.26-29
2. Митенкова Л. В. Перспективы использования упражнений с фитболом при болезнях суставов // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2013. №2. С.791-792
3. Киселева Ж. И., Шавшаева Л. Ю. Методика самостоятельных занятий студенток вузов с фитболами // Вестник ОГУ. 2016. №1 (189). С.22-26
4. Петрович В. В. Исследование эффективности программ коррекции сагиттального профиля осанки детей младшего школьного возраста // ППМБПФВС. 2008. №5. С.101-106

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/22525>