

## Занятия фитбол-гимнастикой

Новой формой занятий по физическому воспитанию в коррекции осанки у детей является **фитбол-гимнастика**. Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Фитбол-гимнастика

проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. Мяч (его масса равна примерно 1 кг) используется как тренажер, как предмет и как утяжелитель.

На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Диаметр мяча для детей 3—5 лет должен быть 45 см, для детей от 6 до 10 лет — 55 см; Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше  $90^\circ$ , значит, мяч подобран правильно. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшает отток венозной крови, особенно если упражнение выполняется сидя на мяче. Фитболы оказывают также вибрационное воздействие на области низкочастотного спектра частот. Будучи одним из самых древних онтогенетических стимулов, механическая вибрация оказывает как специфическое, так и неспецифическое воздействие практически на все органы и системы человека. Например, непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая вибрация — возбуждающе. При занятиях фитбол-гимнастикой с детьми используется преимущественно легкая вибрация в спокойном темпе. Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с верховой ездой. В специальной медицинской литературе верховая езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний ЖКТ, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, невралгии. (рис.3) Объединяет верховую езду и фитбол-гимнастику физиологический механизм сохранения равновесия, который заключается в необходимости постоянного совмещения центров тяжести подвижной опоры с центром тяжести человека. Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами. Упражнения на фитболе выполняются из разнообразных *и.п.* (рис1). Упражнения в *и.п.* сидя способствуют тренировке мышц тазового дна, функциональная несостоятельность которых часто выявляется при патологии мочевыводящей системы (энурезы, опущение почек и внутренних органов и др.). Выполнение упражнений на фитболе из *и.п.* лёжа на животе или на спине гораздо тяжелее, чем аналогичных упражнений на устойчивой опоре. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные мышечные группы, превосходно решая лечебную задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса. Фитболы позволяют максимально индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс за счет широких возможностей коррекции осанки как во фронтальной, так и в сагиттальной плоскости.



Рис. 1. Функциональное использование фитбола

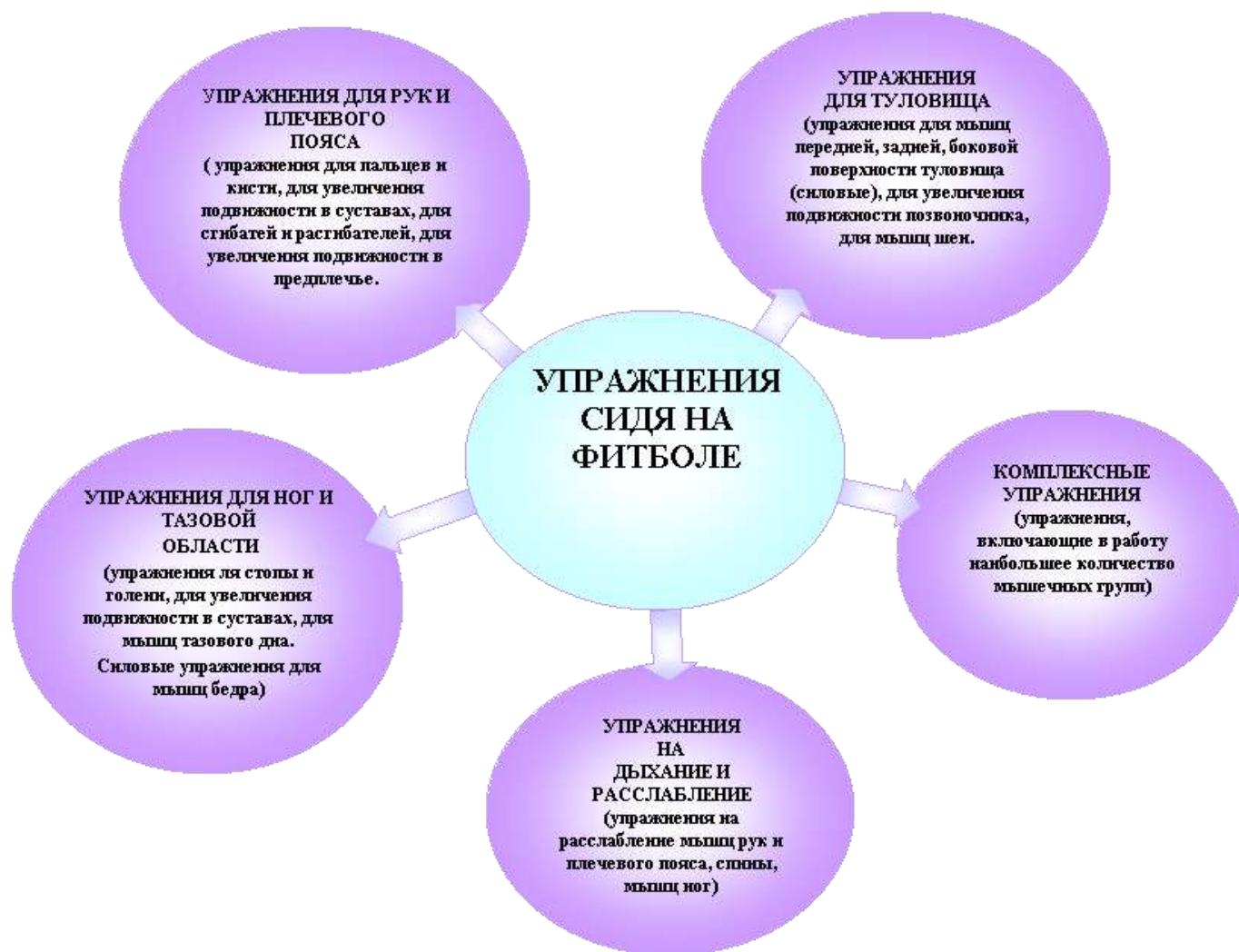


Рис. 2 Классификация гимнастических упражнений в фитбол-гимнастике.



### 3. Оздоровительное воздействие фитбол-гимнастики на организм ребенка

## Список литературы:

1. Жаворонкова Татьяна Николаевна, инструктор по физической культуре ДООУ № 1 «Фитбол - больше, чем мяч» .интернет ресурс <http://www.rybso.ru/teacheryear/2009/dou/gavoronkova/htm>
2. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: АРКТИ, 2006. – 104 с
3. Маханева М.Д. Здоровый ребенок. – М.: АРКТИ, 2004. – 261 с
4. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. – СПб.: Речь, 2007. – 99 с