

Методика фитболгимнастики А.А. Потапчук, М.Д. Дидур

Упражнения, выполняемые при уменьшенной площади опоры и разных исходных положений головы, рук, ног, туловища, улучшают координацию движений, закрепляют правильную осанку, восстанавливают нарушенную статику. Дети ощущают положение своего тела в пространстве – у них вырабатывается так называемая схема тела, позволяющая и в дальнейшем принимать заданную позу.

Усложнение упражнений в равновесии достигается за счет последовательного уменьшения площади опоры, а также перемещения центра тяжести (поднимание рук, отведение ноги, повороты и т.д.), при этом чем чаще меняется исходное положение, тем более дифференцированно работают мышцы и более четкой становится координация движений.

Являясь подвижной опорой, мяч способствует тренировке вестибулярного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Большие гимнастические мячи позволяют задействовать даже те группы мышц, которые «не работают» при выполнении других видов упражнений. Таким образом, упражнения на неустойчивой опоре с ограниченной площадью способствуют целенаправленной выработке оптимального двигательного стереотипа, улучшению равновесия и развитию двигательного контроля, а также укреплению и расслаблению различных мышц.

Правила выбора мяча

1. При посадке на мяч угол между голенью и бедром составляет 90 градусов.
2. Средние оптимальные размеры мяча для детей: 4-5 лет - 45 см; 5-6 лет - 50 см; 6-7 лет - 55 см.

Техника безопасности

1. Необходимо предоставить детям возможность познакомиться с мячом, ощутить чувство безопасности на занятиях с ним. Для этого они должны самостоятельно поиграть с мячом (группами по 4-6 человек).
2. Следующий этап - обучение посадке и поддержанию равновесия на мяче. Это следует делать индивидуально с каждым ребенком, для начала со страховкой (сбоку или сзади).
3. Первые занятия не должны длиться более 3-5 минут, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.
4. Ни в коем случае нельзя оставлять ребенка с мячом одного.

Способ применения данной методики

Мяч является и альтернативной мебелью, и тренирующим приспособлением. Однако он ни в коем случае не должен заменять стул. Являясь неустойчивой и пружинящей опорой, мяч эффективен для динамического седа, для упражнений на равновесие и разгрузку.

Перемещая таз вперед и назад, можно изменять форму позвоночника. Например:

- сед на передней части мяча (таз опрокинут, спина круглая);
- сед на середине мяча (таз выпрямлен, поза физиологична). Оптимально, когда углы в тазобедренных и коленных суставах составляют 110 градусов.

Особенности проведения занятия фитбол-гимнастикой

Новой формой занятий по физическому воспитанию и 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 300кг. Мяч (его масса равна примерно 1 кг.) используется как тренажер, как предмет и как утяжелитель.

На занятиях используются 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.; для детей ростом от 150-165 см. нужен мяч диаметром 65 см.; для детей и взрослых, имеющих рост 170-190 см.,- мяч диаметром 75 см.

Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°, 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.

Мяч может быть накачан до максимального упругого состояния (велосипедным, ножным или автомобильным насосом), тогда он используется в спортивных тренировках при занятиях фитбол-гимнастикой. Для занятий с профилактической и лечебной целью, а также для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

Фитбол оказывают также вибрационное воздействие в 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 – возбуждение. При занятиях фитбол-гимнастикой с детьми используется преимущественно легкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча), в фитбол-аэробике применяется ударная вибрация в быстром темпе.

Механическая вибрация низкой частоты обладает обезболивающим действием, активизирует регенеративные процессы, поэтому может применяться в процессе реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Легкое покачивание на фитболе улучшает отток лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, нормализует перистальтику кишечника, стимулирует функцию коры надпочечников.

Вибрация улучшает внутрилегочное перемешивание газов, что помогает уменьшить отрицательное воздействие гипоксии и улучшить легочное кровообращение; вызывает субъективное улучшение (75%) даже при отсутствии объективных функциональных изменений.

Мягкие природные спектры вибрации, реализуемые на занятиях фитбол-гимнастикой, аккумулируют в себе практически все известные положительные лечебные и

оздоравливающие эффекты низкочастотных механических колебаний, проявляющихся на уровне всего организма и отдельных его систем.

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 желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, неврастении. 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. Это и напряжение механизмов, обеспечивающих поддержание позы и сохранения равновесия, и низкочастотные колебательные движения, вызывающие формирование положительных адаптационных сдвигов.

При методически правильно построенной программе и оптимальной нагрузке формируется новый рефлекс позы, который обеспечивает создание более сильного мышечного корсета. В ходе выполнения упражнений также улучшается крово- и лимфообращение в области позвоночника.

При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют сидалищные бугры и крестец. Через крестец ритмические колебания распространяются по всему позвоночнику, включая область основания черепа. Это способствует изменению динамики спинномозговой жидкости.

Правильная посадка на фитболе предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев: происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90°, голова приподнята и ее центральная линия совпадает с осью туловища, спина выпрямлена, руки лежат на фитболе и фиксируют его ладонями сбоку или сзади, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Неправильно, криво сидеть на фитболе невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс.

Только поддержание такого положения, при котором совпадают центр тяжести занимающегося с центром тяжести фитбола, способствует сохранению равновесия, поэтому одна правильная посадка на фитболе уже способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Недаром в скандинавских странах, известных своей изобретательностью в мебельном дизайне, некоторые деловые учреждения и школы целиком оборудованы фитболами вместо обычной мебели.

Правильная посадка на фитболе выравнивает косое положение таза, что крайне важно для коррекции искривления в грудном отделе. Фитбол за счет своих упругих свойств неравномерно погружает сидалищные бугры и выравнивает таз и позвоночник без всяких дополнительных приспособлений.

Упражнения на фитболе выполняются из разнообразных исходных положений. Упражнения в исходном положении сидя способствуют тренировке мышц тазового дна, выполнение упражнений на фитболе из исходного положения лежа на животе или на спине гораздо тяжелей, чем аналогичных упражнений на устойчивой опоре. Поддержание

равновесия привлекает к координированной работе многочисленные группы мышц, превосходно решая 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.

Методические рекомендации для проведения занятий фитбол-гимнастикой

На занятиях с детьми дошкольного возраста педагогу необходимо:

1. Избегать методических шаблонов, разнообразить содержание и методику проведения занятий.
2. Ставить и решать конкретные цели и задачи, имеющие общее и специфическое воздействие на организм ребенка.
3. Соблюдать структуру каждого занятия, методически правильно организуя начальную, основную и заключительную части.

В подготовительной части занятия (10-15% продолжительности всего занятия) надо создать положительный эмоциональный фон, психологическую установку, функционально подготовить организм к предстоящей нагрузке, способствовать формированию правильной осанки и правильной установке стоп. В основной части (70-80% времени) решаются задачи развития двигательных навыков и умений, формирования физических качеств, коррекции имеющихся деформаций опорно-двигательного аппарата, воспитания воли, решительности, дисциплинированности, активности. В заключительной части занятия (10-15% времени) необходимо обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма, подготовиться к переключению на последующую деятельность.

4. Рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов и снарядов, использованием музыки, слова, средств наглядного воздействия на детей.
5. правильно и своевременно использовать страховку и помощь для профилактики травматизма, что достигается соблюдением принципов обучения и воспитания (сознательности, активности занимающихся, систематичности, доступности занятий, прочности овладения необходимыми умениями и навыками). Профилактика травматизма заключается также в тщательной дозировке физических упражнений, дисциплине занимающихся, обеспечении санитарно-гигиенических условий. Кроме того, необходима предварительная проверка инвентаря, безопасное размещение детей при выполнении упражнений (на одного занимающегося фитбол-гимнастикой нужна площадь не менее 5 м²).
6. Обязательно учитывать индивидуальные особенности ребенка и создавать оптимальные условия для развития его организма. Ни один метод обучения, воспитания и

лечебной коррекции не даст положительных результатов, если он применяется без индивидуального подхода.