

Кохан Татьяна Евгеньевна

магистр, учитель физической культуры

Гончарова Анна Сергеевна

педагог дополнительного образования (хореограф)

ГБОУ «Шебекинская гимназия-интернат»

г. Шебекино, Белгородская область

ФИТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВУШЕК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: статья посвящена совершенствованию проведения уроков физической культуры с использованием фитболов.

Ключевые слова: фитбол, фитбол-гимнастика, фитбол-аэробика, оздоровительный эффект, положительный эмоциональный настрой.

С древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Родоначальницей игр принято считать Англию.

В настоящее время накоплен значительный опыт по применению мячей. В практике мячи различной упругости, размера и веса используется в спорте, педагогике, медицине для решения оздоровительных, образовательных задач. Мячи большого размера – фитболы, или гимнастические мячи, – появились сравнительно недавно. Фитбол в переводе означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

В 1955 году швейцарский врач физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах впервые применила фитболы с лечебной целью в занятиях с больными церебральным параличом. Позднее, в 1970 году, она выступила с докладом об этой методике на Международном конгрессе по реабилитации в Амстердам.

Различные лечебные оздоровительные программы по фитбол-гимнастике применяются в странах Европы уже более 60 лет. Опыт работы специализированных реабилитационных медицинских центров разных стран – подтвердил, что упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, так как они обладают положительным оздоровительным эффектом.

Фитбол-аэробика – это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах [1].

*Физиологические механизмы воздействия
фитбола на организм занимающихся*

Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у занимающихся. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микроциркуляция в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов. Занятия, сидя на мяче, сходны с верховой ездой. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболевания желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, невралгии.

Покачивания в положении сидя на мяче центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника, стимулирует функцию коры надпочечников, обладает обезболивающим действием.

Упражнения на мяче способствуют тренировке вестибулярного аппарата, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают общее стимулирующее влияние на организм, активизируют моторно-висцеральные рефлексы, а также благотворно влияют на суставы, увеличивая их подвижность и эластичность [6].

Первоочередными задачами современного воспитания Шебекинской гимназии-интерната для девочек являются: содействие здоровому образу жизни

воспитанниц, формирование культуры здоровья, потребности у гимназисток в регулярных занятиях физической культурой и спортом и создание благоприятных условий для проведения этих занятий.

Занятия по физической культуре в ГБОУ «Шебекинская гимназия-интернат», где обучаются девочки с 7 по 11 класс, проводятся с применением фитболов уже на протяжении нескольких лет, это обусловлено тем, что обучение в современной школе характеризуется увеличением учебной нагрузки, что приводит к снижению двигательной активности обучающихся, а в дальнейшем к заболеваниям опорно-двигательного аппарата, нервной системы, хроническим заболеваниям органов пищеварения. Ухудшение здоровья девушек влечёт за собой в будущем существенное снижение интеллектуального, трудового, а главное репродуктивного потенциала нашей страны.

Нагрузка занятий рассчитана в соответствии с функциональными особенностями девушек: постепенно увеличивается амплитуда и темп выполнения упражнений. Музыкально-ритмические комплексы составлены с учетом возраста и уровня физической подготовки учащихся.

Разнообразие упражнений на фитболах требует их группировки и следовательно, классификации, что в свою очередь позволяет разработать наиболее целесообразную последовательность их освоения и применения. Все упражнения на фитболах можно классифицировать по целевой направленности занятий (схема1).

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче [3].



Рис. 1. Схема 1. Классификация упражнений на фитболах по целевой направленности

Направленность упражнений «Фитбол-гимнастики»:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- развитие ловкости и координации движений;
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Результатом занятий по физической культуре с использованием фитболов является то, что занимающиеся меньше болеют, у них появляются чувство радости, удовольствия, хорошего настроения. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам [2].

Таким образом, использование фитболов на уроках физической культуры, проводимой в женской гимназии-интернате, приводят к повышению интереса к занятиям физкультурой и спортом, являются более привлекательными и актуальными для девочек.

Список литературы

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос. – Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001. – 120 с.
3. Лисицкая Т.С. Аэробика. В 2 т. Т.1 Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
4. Сайкина Е.Г. Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития в России: Сборник материалов научно-практической конференции, посвященной 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена, 60-летию факультета физической культуры. – СПб.: Изд-во РГПУ им А.И. Герцена, 2006. – 231 с.
5. Сайкина Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: Монография. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. – 394 с.
6. Шипилина И.А. Оздоровительная аэробика: Метод. пособ. / И.А. Шипилина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2003. – 66 с.