

Актуальность занятий с фитболом

Как известно, спорт продлевает жизнь, поэтому в настоящее время существует огромное количество его разновидностей. Кроме того, большое число всевозможной дополнительной атрибутики используется в разных современных спортивных направлениях. Так, фитбол является одним из популярнейших гимнастических предметов, помогающих поддерживать необходимую форму миллионам людей по всему миру.

Фитбол - что это такое?

В настоящее время имеется множество упражнений, при выполнении которых необходимо использовать специальное гимнастическое снаряжение в виде мяча. Вообще, это занятие является настоящей наукой, в первый раз о которой стало известно еще в пятидесятых годах прошлого столетия. Тогда мячи для фитнеса, или, как их сегодня называют, фитболы, стали очень популярны не только в разных тренажерных залах, но и в домашних условиях.

Прежде всего, их можно охарактеризовать как прочные мячи, имеющие большой диаметр. Обычно они предназначены для выполнения различных гимнастических упражнений, чтобы сформировать правильную осанку, подкорректировать фигуру, а также тренировать вестибулярный аппарат. Уникальность этого предмета заключается в том, что при его использовании отсутствует ударная нагрузка на ноги и подходит для занятий любого возраста.

Виды фитбола:

- **Обыкновенный гладкий мяч.** Оптимальный вариант для тренировок, наиболее популярный вариант в своем сегменте.
- **Массажный мяч или мяч с шипами.** Обладает массажным эффектом и особенно подходит для людей с заболеванием опорной и неврологической системы. За счет шипов он более устойчивый, чем обычный гладкий мяч.
- **Мяч с рожками или ручками.** Больше подходит для детей. Продается разного диаметра для разных возрастных категорий.

Правила выбора фитбола:

- При росте до 155 см гимнастический мяч должен быть диаметром 45-55 см;
- При росте 155-169 см необходимо купить фитбол диаметром 55 см;
- При роста 170-185 см подойдет гимнастический мяч 65 см;
- При росте выше 186 см выбирайте фитбол диаметром 75 см.

Фитболы выдерживают вес до 130 кг (а некоторые мячи из нашего магазина — до 500 кг) и имеют систему безопасности на случай прокола. Они не взорвутся, а медленно спустят воздух, поэтому травму в случае повреждения не нанесут.

Противопоказания для тренировок с фитболом

Гимнастический мяч является практически универсальным спортивным снарядом, не имеющим особых противопоказаний и минусов в использовании. Однако **без дополнительной консультации с врачом** не рекомендуется тренироваться с фитболом во время первого триместра беременности, при тяжелых заболеваниях сердечно-сосудистой системы и грыжи межпозвоночных дисков.

Плюсы занятий на фитболе

Упражнения на фитболе помогают при похудении, чем вызывают большую популярность среди людей с избыточным весом. Помимо этого, этот спортивный атрибут популярен и среди тех людей, у которых повреждены голеностопные и коленные суставы и имеется варикозное расширение вен, успокаивает нервную систему, снимает стресс, улучшает координацию, способствует **одновременной слаженной работе** двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного аппарата.

Актуальность использования фитбола среди старшего дошкольного возраста.

В дошкольных учреждениях работа с фитболами становится все более актуальной и эффективной.

Фитбол-гимнастика позволяет решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи:

- учиться правильно сидеть на фитболах;
- учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах;
- научиться выполнять упражнения в разных исходных положениях;

- укреплять различные группы мышц;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- тренировать способность удерживать равновесие;
- учиться выполнять упражнение в паре со сверстниками, танцевальные движения;
- побуждают детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.

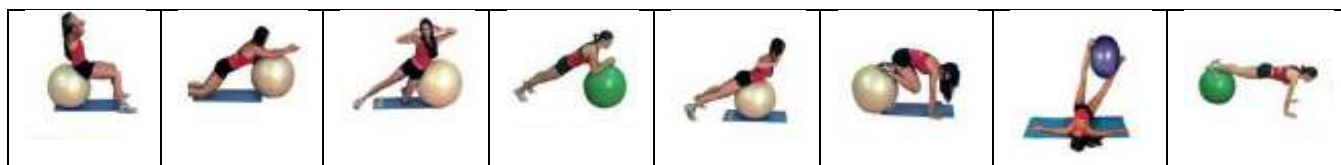
Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Совместные занятия на фитболе родителей с ребенком

«Золотые правила» фитбол-гимнастики:

- Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.
- Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
- Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.
- При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.
- Выполняя на мяче упражнения, лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
- При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
- Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.
- На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.
- Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.
- Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

Самые распространенные и эффективные упражнения с фитболом:

1. Скручивание
2. Повороты туловища
3. Боковая планка у стены
4. Подъем ягодич с одной ногой
5. Перекат фитбола на спине
6. Супермен с фитболом
7. Планка
8. Скалолаз
9. Касание ног в планке
10. Приседания



Подготовила: инструктор по физической культуре

Пырзина С.А.