

«Такие разные и полезные мячи» (фитбол)

В настоящее время дошкольники с речевыми недостатками составляют самую многочисленную группу детей с нарушениями развития. Для них характерны незрелость и нарушение артикуляторных функций, а также неполная сформированность определенных процессов, тесно связанных с отставанием в развитии психомоторной и эмоциональной сфер личности ребенка.

Многими исследователями признано, что речевые нарушения сказываются на характере взаимоотношений ребенка с окружающими, на формирование его самосознания и самооценки.

Помимо речевых дефектов речи у детей наблюдаются коммуникативные нарушения, проявления тревожности и агрессивности разной степени выраженности.

Наличие детей с коммуникативными, поведенческими и эмоционально – личностными проблемами предполагает организацию специальных коррекционно – развивающих, профилактических программ комплексного и специального характера.

Необходимо найти эффективные пути укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического и речевого развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В связи с введением ФГОС в образовательный процесс происходит интегрированное взаимодействие специалистов. Фитбол-гимнастика, с помощью которой происходит развитие и коррекция психомоторной, речевой и эмоциональной сфер детей с ОВЗ, предполагает объединить работу инструктора по физической культуре, педагога – психолога и учителя-логопеда в единую систему. Сочетание работы трех специалистов дает дополнительные возможности для развития каждого ребенка с речевыми нарушениями.

Каждый из специалистов работает с детьми в соответствии с поставленными задачами:

Мои задачи:

- укреплять здоровье детей в процессе занятий фитбол – гимнастикой;
- развивать и корректировать основные виды движений, формировать правильную осанку;
- способствовать улучшению координации движений, равновесия;
- формировать положительные личностные качества: умение рассчитывать свои силы, смелость, решительность, самоконтроль при выполнении физических упражнений.

Мяч имеет форму шара. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. В выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Фитбол, прежде всего, мяч разного диаметра. Однако отличается он не только этим. На сегодняшний день рынок спортивных приспособлений предлагает следующие разновидности таких снарядов:

- Гладкий фитбол – «классический» инвентарь, который подходит абсолютно всем желающим укрепить свой организм и для женщин, стремящихся похудеть. В большинстве случаев такой снаряд можно встретить в фитнес-центрах, а также в медицинских центрах для будущих матерей. Гладкий фитбол идеально подходит для тренировок по релаксации, а также для интенсивных занятий спортом.

- Гимнастический мяч с шипами. В отличие от гладких мячей, этот фитбол оснащен шипами, которые обеспечивают дополнительные свойства массажа. Используется он чаще для борьбы с целлюлитом.

- С рождками (ручкой) – это фитбол для начинающих, потому как оснащен ручками, позволяющими удерживать равновесие во время тренировки. Гимнастика с таким фитболом приводит в восторг детей, ведь на нем можно не только заниматься, но и весело прыгать, держась за рождки.

- Специальные мячи для занятий с детьми. Такие снаряды характеризует небольшой диаметр, а также яркий декор.

Помимо внешнего вида и свойств, фитболы отличаются стоимостью. В основе распределения цен лежит качество материала, габариты, марка производителя, комплектация и конструктивные особенности снаряда.

Преимущества и результаты

Тренировки, во время которых используется фитбол, комплексно воздействуют на организм человека, позволяя улучшить состояние здоровья, повысить физические характеристики тела, а также похудеть. Такой мяч полезен для всех желающих получить красивое, рельефное и здоровое тело.

В чем именно заключается его польза? Во-первых, любое упражнение, выполняемое с фитболом, «включает» вестибулярный аппарат, совершенствуя его и развивая при этом координацию движений. Одновременно с тем, повышается степень физической выносливости человека и увеличивается мышечная сила. Вдобавок к этому, тренируется гибкость и пластичность.

Во-вторых, занятия на фитболе имеют физиологический аспект. Говоря о том, для чего нужен фитбол и зачем нужно заниматься с этим мячом, следует вспомнить о других положительных эффектах тренировок. А именно:

- регулярные выполнение специально разработанного комплекса упражнений с фитболом для спины помогают исправить осанку и избавиться от проблем с позвоночником за счет укрепления мышц корсета. Самыми эффективными считаются упражнения «прыжок», «скручивания», приседания с мячом у стены и т.д.;

- при использовании в тренировках фитбола исключается нагрузка на ноги и позвоночный столб, потому как мяч выполняет функции амортизирующего приспособления;

- занятия на мяче оказывают хорошую разминку суставам, улучшают обмен веществ в организме, укрепляют сердечную систему, повышают пропускную способность кровеносных сосудов, развивают дыхательную систему;

- упражнения на фитболе способствуют похудению, ведь во время таких тренировок сжигается на порядок больше калорий, чем при выполнении обычных силовых упражнений.

А еще зарядка на фитболе – это веселое и приятное времяпрепровождение, во время которого происходит сжигание лишних калорий, а сам организм насыщается гормонами счастья.

Чтобы тренировка с мячом принесла море позитивных эмоций, а также способствовала продвижению на пути к стройному телу, важно знать, какой фитбол подойдет для занятий. Дело в том, что ассортимент фитболов на сегодняшний день довольно обширный. Поэтому у новичка могут возникнуть некоторые вопросы при выборе соответствующего снаряда.

Изначально, стоит отметить, что такой мяч можно приобрести в сети спортивных магазинов. Говоря о том, сколько стоит этот снаряд, необходимо учесть бренд, качество и габариты приобретаемого товара.

Как правило, выбор нужной модели мяча начинается с расчета соответствия фитбола росту спортсмена. Для того чтобы понять, какой именно стоит покупать мяч, нужно знать свой рост. Далее размер нужного снаряда определяется в соответствии с таблицей.

Окончательно убедиться, что размер выбранного снаряда идеально подойдет для тренировок, можно простым способом. Вам нужно сесть на мяч, чтобы голень и бедро образовали угол в 80-90 градусов. В этом случае можно смело приобретать фитбол.

Подводя итоги, можно смело сказать, что фитбол — это уникальное спортивное снаряжение, применение которого требует слаженной работы всех систем и мышц организма, благодаря чему человек может заметить общий положительный эффект. Что же касается допуска к занятиям с таким мячом, то противопоказания ограничиваются только серьезными патологиями сердечно-сосудистой системы и внутренних органов, а также наличием межпозвоночных грыж. В остальном, при условии правильно подобранного комплекса упражнений, заниматься с фитболом могут люди разных возрастов и с разной степенью физической подготовки.