

УСТАНОВА АДУКАЦЫІ
“БРЭСЦКІ ДЗЯРЖАЎНЫ УНІВЕРСІТЭТ ІМЯ А.С. ПУШКІНА”
КАФЕДРА КУЛЬТУРОЛОГІІ
БРЭСЦКІ ГАРАДСКІ ВЫКАНАЎЧЫ КАМІТЭТ
УПРАЎЛЕННЕ ПА ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРЦЕ І ТУРЫЗМЕ

**ЗАБАВЫ І ГУЛЬНІ Ё КУЛЬТУРЫ
ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ
ГАРАДСКОГА НАСЕЛЬНІЦТВА**

Брэст 2005

УСТАНОВА АДУКАЦЫІ
“БРЭСЦКІ ДЗЯРЖАЎНЫ УНІВЕРСІТЭТ ІМЯ А.С. ПУШКІНА”

КАФЕДРА КУЛЬТУРОЛОГІІ

БРЭСЦКІ ГАРАДСКІ ВЫКАНАЎЧЫ КАМІТЭТ
УПРАЎЛЕННЕ ПА ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРЦЕ І ТУРЫЗМЕ

ЗАБАВЫ І ГУЛЬНІ Ў КУЛЬТУРЫ ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ГАРАДСКОГА НАСЕЛЬНІЦТВА

Зборнік матэрыялаў міжнароднай
навукова-практычнай канферэнцыі
1–3 красавіка 2005 года

Брэст 2005

1. Clinton G Weiman. A Study of the Occupation Stressor and the Incidence of Disease/ «Risk» NIOSH Proceeding: Reducing Occupational Stress. Cincinnati, Ohio National Institute for Occupational Safety and Health, 1978.

2. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура. Мн «Тисей». 2003. С.63.

Л.А.СКИНДЕР, А.Л.ЗИНОВЧИК, А.Н.ГЕРАСЕВИЧ

Беларусь, Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ СО СКОЛИОЗОМ

Здоровье сберегающие технологии строятся на данных индивидуальной диагностики функционального состояния организма, адекватном выборе физкультурно-оздоровительных и коррекционных мероприятий, динамическом контроле за их эффективностью.

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми со сколиозом представляет собой специально организованный целостный двигательный режим в совокупности с природно-экологическими, психо-гигиеническими факторами, направленными на укрепление здоровья детей, их полноценное физическое развитие. Она разрабатывается с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития детей, особенностей основного заболевания.

В последнее время, с появлением новых технологий оздоровления активно развивается направление по использованию мячей различного диаметров, степени упругости и массы в оздоровительных целях при нарушениях осанки и сколиозах. Эффективность упражнений на фитболах подтверждена опытом работы коррекционных и реабилитационных центров Европы [1,2].

В зависимости от возраста и роста занимающихся на занятиях используют фитболы различного диаметра (от 45 до 75 см). Шар наиболее гармонично позволяет распределить информацию, поступающую ко всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного анализаторов усиливают положительный эффект занятий. Различные цвета фитболов по-разному воздействуют на эмоциональное и физиологическое состояние человека [2-4].

Помимо цветового влияния на организм человека фитболы оказывают также механическое вибрационное воздействие в области низкочастотного спектра частот. Такая 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 крово- и лимфообращение в области позвоночника, увеличивает сократительную способность мышц, нормализует перистальтику кишечника, стимулирует функцию коры надпочечников [1,2]. Занятия на мячах улучшают общее самочувствие как тренированного человека, так и лиц с ослабленным здоровьем.

Специализированные школы-интернаты санаторного типа являются наиболее приспособленными учреждениями для реабилитации детей и подростков со сколиозом. Их главной задачей является обеспечение квалифицированного консервативного лечения детей с одновременным обучением их по обычной школьной программе.

В Беларуси с 2003/2004 учебного года такие учреждения работают в режиме 5-дневной учебной недели. Шестой (школьный) день при этом является органической частью учебно-воспитательной системы школы [5]. Важное значение в связи с переходом на 5-дневку приобретает организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в выходной день. В субботу устраивают определенные занятия: по интересам, двигательного характера, подвижные игры, спортивные игры. Все мероприятия проводят с учетом имеющегося в наличии инвентаря и оборудования помещений внутри школы, а также площадок на свежем воздухе.

Новыми формами занятий по физкультурно-оздоровительной работе с детьми и подростками со сколиозом с коррекционной направленностью являются фитбол-гимнастика с игровыми элементами, подвижные игры и эстафеты с применением фитбола.

Красивый внешний вид и необыкновенная прочность фитболов (они выдерживают нагрузку до 300 кг), вариативность способов применения для различных игр и занятий с детьми делают мячи одним из любимых видов спортивно-игрового оборудования. Оригинальные методики с использованием надувных мячей разных размеров позволяют в игровой форме проводить коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата и профилактику других отклонений в здоровье и развитии детей.

1. Фитбол-гимнастика с игровыми элементами может проводиться в подвижных (динамических) переменах, спортивных часах, во время физкультурного досуга. На занятиях фитбол-гимнастикой с детьми, имеющими сколиоз, используется преимущественно легкая вибрация в среднем темпе. Мягкие природные спектры вибрации, реализуемые на фитболах, аккумулируют в себе практически все известные положительные лечебные и оздоравливающие эффекты низкочастотных механических воздействий, проявляющиеся на уровне всего организма и отдельных его органов.

Упражнения на фитболе могут быть корригирующими, направленными на укрепление и расслабление определенных мышечных

групп. Кроме того, они развивают координационные способности. При этом мяч может использоваться в качестве тренажера, предмета, амортизатора и утяжелителя.

2. *Подвижные игры и эстафеты с применением футбола* могут проводиться на подвижных (динамических) переменах, спортивных часах, физкультурных праздниках, днях здоровья, во время физкультурного досуга.

Используются игры: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Саранча», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями, толкай развернутой ступней), «Фитбол в воздухе»; а также эстафеты с фитболом: «Кто быстрее?», «Путаница», «Передача по кругу», «Перекати поле», «Удержать мяч!», «Канатоходец» и др.

Для эмоционального «украшения» игровых занятий применяют различные модификации фитболов: физиоролл – двойной фитбол (весьма эффективен для использования в подвижных играх и эстафетах, когда необходимо выполнять задание вдвоем одновременно); хоп – фитбол с ручками; оппи – фитбол с ручками; фитболы «Радуга» - с разноцветным окрашиванием; фитболы с бубенчиками (с внутренним содержимым).

Больные в период прогрессирования заболевания могут участвовать в играх, которые проводятся только в положении лежа, т. е. при разрыве позвоночника.

Таким образом, широкий спектр свойств, характерный для фитболов позволяет разнообразить содержание занятий физкультурно-оздоровительной направленности, а также углубить степень воздействия на мышечный корсет детей со сколиозом. При этом усиливается роль инструктора в физической реабилитации в организации внедрения такой формы оздоровительной работы, а также в поиске наиболее эффективных видов упражнений и занятий.

New forms of physical activity for children and teenagers with a scoliosis of a correctional orientation with application of fitballs are described. Original techniques (fitball gymnastics with game elements, outdoor games and relay races with fitball) allow to apply the game form of correction of infringements of the impellent device and prevention and maintenance of other deviations in a state of health and development of children.

1. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №7. – С. 43-46.

2. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений. – СПб.: Речь, 2001. – 166 с.

3. Калб Т.Л. Проблемы нарушений осанки и сколиозов у детей. Причины возникновения, возможности диагностики и коррекции // Вестн. новых мед. технологий. 2001. - № 4. - С. 62-64.