

УДК 616.8:796.411

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛ–ГИМНАСТИКИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ  
ОСАНКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Д.О. Лось, 4 курс, Н.В. Коляда, 2 курс*

*Научный руководитель – Т.В. Маринич, к.м.н., доцент*

*Полесский государственный университет*

Правильная осанка – это симметричное положение частей тела относительно позвоночника. Формирование правильной осанки начинается с младенчества, и при гармоничном физическом

развитии у ребенка вырабатывается навык сохранять правильное положение тела. Осанка в некоторой степени обусловлена наследственностью, но на ее формирование в процессе роста и развития детей влияют многочисленные факторы, поэтому в большинстве случаев нарушение осанки является приобретенным. Неправильная осанка способствует развитию раннего остеохондроза, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости, органов таза и т. д. Именно поэтому необходимо разрабатывать и применять специальные методики коррекционных занятий для профилактики нарушений осанки.

В настоящее время используют различные средства физической культуры для коррекции нарушения осанки у детей. Это физические упражнения с предметами и без предметов, массаж, закаливания, гидрокинезотерапия (физические упражнения в воде) и т.д. Очень большую популярность получила в недавнее время гимнастика с использованием фитболов. Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Занятия на детском фитболе полезны и доступны абсолютно всем детям – т.к. занятия с фитболом для детей практически не имеет противопоказаний. Эти занятия способствуют формированию у детей жизненно важных двигательных навыков, развитию гибкости, прыгучести и аэробной выносливости. Механическая вибрация низкой частоты обладает обезболивающим действием, активизирует регенеративные процессы, поэтому может применяться в процессе реабилитации после различных травм и заболеваний опорно–двигательного аппарата.

Целью исследования было на основании изучения динамики показателей физической подготовленности дошкольников показать эффективность применения упражнений с фитболами для коррекции нарушений осанки.

Предполагалось, что использование упражнений с фитболами для профилактики нарушений осанки, базирующееся на учете возрастных особенностей занимающихся, позволит улучшить состояние здоровья, окажет положительное влияние на функции опорно–двигательного аппарата детей старшего дошкольного возраста.

**Материалы и методы исследования.** В исследование приняли участие 16 детей в возрасте от 6 до 7 лет. 8 детей составили экспериментальную группу и 8 контрольную. Все дети имели нарушение осанки. В начале эксперимента у всех детей были определены показатели физической подготовленности. В экспериментальной группе занятия лечебной физической культурой проводились по разработанной методике с применением фитбол–гимнастики. Оценивалась эффективность предложенной методики с использованием фитбол – гимнастики для корректирующего влияния на нарушение осанки. А также сравнивались результаты в контрольной и экспериментальной группе.

Для оценки подготовленности нами были исследованы следующие показатели: наклон вперед, прыжок в длину с места, статическое равновесие, силовая выносливость мышц спины и силовая выносливость мышц брюшного пресса, результаты которых, заносились в таблицы. Вычислялись средние показатели в контрольной и экспериментальной группах, затем данные показатели сравнивали.

Средние показатели физической подготовленности детей представлены в таблице.

Таблица – Показатели развития физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста с нарушением осанки

Показатели		До начала курса ЛФК	После проведенного курса ЛФК	ТП, %
Силовая выносливость мышц спины, с	К	20,87±4,12	28,87±3,56	8,01
	Э	21,25±5,17	40±6,27	15,3
Силовая выносливость мышц брюшного пресса, раз	К	9,375±2,503	11,87±1,807	5,54
	Э	10,25±1,035	14,37±1,597	13,3
Наклон вперед сидя, см.	К	2,75±3,61	7,85±5,19	24,1
	Э	2,75±1,83	11±1,60	30
Прыжок в длину с места, см.	К	91,62±6,34	100,62±6,78	2,34
	Э	89,12±8,40	107±8,07	4,55
Статическое равновесие, с.	К	16,87±2,58	23±2,07	7,68
	Э	17±1,77	29,5±3,54	13,44

Регулярные занятия ЛФК с применением фитбол–гимнастики отразились на показателях развития физической подготовленности. Так, при сравнении средних показателей силовой выносливости мышц спины прирост в контрольной группе составил – 8,01 % по сравнению с первоначальными данными в экспериментальной группе прирост составил – 15, 3%. Конечные результаты развития силовой выносливости мышц брюшного пресса показали достоверное увеличение показателя по сравнению с результатами до занятий ЛФК с использованием фитбол–гимнастики. Так, при сравнении средних показателей силовой выносливости брюшного пресса прирост в контрольной группе составил – 5,54 % по сравнению с первоначальными данными, в экспериментальной группе прирост составил – 13,3%.

При выполнении наклона вперед отмечено достоверно более значимое увеличение показателя в экспериментальной группе, по отношению к контрольной. При выполнении прыжков в длину с места достоверных различий в показателях не выявлено. Данные контрольного упражнения для определения равновесия «стойка на одной ноге», определяют достоверность различий в показателях в пользу экспериментальной группы. Также мы определили темпы прироста исследуемых показателей . Так, при сравнении средних показателей наклона вперед прирост в контрольной группе составил – 24,1 % по сравнению с первоначальными данными, в экспериментальной группе прирост составил – 30%; прыжка в длину с места в КГ– 2,34%, в ЭГ– 4,55% ; статического равновесия в КГ– 7,68%, в ЭГ– 13,44%.

Таким образом, можно сделать вывод, что упражнения, используемые в разработанной методике ЛФК с применением фитбол–гимнастики, укрепляют и тонизируют мышцы туловища, тем самым позволяя получить специфическое воздействие для компенсации нарушений осанки.

### **Список использованных источников**

1. Карманова, Л.В. Диагностика физического развития дошкольников: метод. рекомендации / Л. В. Карманова, В. Н. Шебеко, Т. Ю. Логвина. – Минск, 1992. – 34 с.
2. Лечебная физическая культура при заболеваниях в детском возрасте / Под ред. С. М. Иванова. – Москва: Медицина, 400 с, ил.
3. Лечебная физкультура и массаж: методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общ. ред. Г.В. Каштановой. – 2–е изд., испр. и доп. – Москва: АРКТИ, 2007. — 104 с.
4. Сайкина, Е.Г. Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно – методическое пособие / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. – СПб.: Издательство РГПУ им.А.И. Герцена, 2008. – 209с.
5. Сапин, М.П. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) / М.П. Сапин, В.И. Сивоглазов. – Москва: «Академия», 2002. – 448 с..