**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Государственное казенное оздоровительное образовательное учреждение Ростовской области санаторного типа для детей, нуждающихся в длительном лечении,

**САНАТОРНАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ № 28 г. Ростова-на-Дону**

«Рассмотрено и рекомендовано»

на заседании «УТВЕРЖДАЮ»

педагогического Совета Директор школы-интерната №28

Протокол №1 от 25 августа 2011 г. Комаров Ю. А.

Приказ № 275 от 27 августа 2011г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Фитбол**

Возраст обучающихся – 12-16 лет

Срок реализации - 2 года

Разработчик: Батурина Эвелина Александровна

Педагог дополнительного образования

2011год

**Ведение**

Как известно, нарушения в различных сферах у проблемного ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками, поэтому важное значение для социализации и интеграция личности данной категории детей имеет уровень их сформированности.

Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, являются нарушения моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое, но и психическое здоровье.

Коррекция двигательных нарушений по средствами фитбола является обязательным и важным направлением оздоровительно-коррекционной работы, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств аномального ребенка и в известной мере - на становление его познавательной деятельности.

**Пояснительная записка**

Фитбол -  традиционное направление в фитнес - тренировке, мало подверженное моде и прошедшее многолетнюю апробацию в лечебной физкультуре. В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет. В нашей стране - около 8 лет. Программы по фитбол - гимнастике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

Упражнения с фитболом тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, активизируют моторно-висцеральные рефлексы, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма.

Также упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную **направленность:**

1. Для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата.
2. Для формирования осанки.
3. Для увеличения гибкости и подвижности в суставах.
4. Для развития ловкости и координации движений.
5. Для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).
6. Для укрепления мышц рук и плечевого пояса.
7. Для укрепления мышц брюшного пресса.
8. Для укрепления мышц спины и таза.
9. Для укрепления мышц ног и свода стопы.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено - невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани.

Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

В последние годы в нашей стране увеличивается заболеваемость детского населения. Процесс физического воспитания ослабленных детей сложен. Школьники, которые перенесли какие либо заболевания, длительное время находятся в условиях дефицита двигательной активности, что дополнительно усугубляет состояние их здоровья. Это явление получило название «гипокинетического синдрома ».

Между тем, современные знания в области физиологии, гигиены и клинической медицины свидетельствуют о том, что таким детям необходима двигательная активности. Но заниматься они должны по специальным программам. Это обуславливает актуальность данной  программы.

**Цели и задачи программы**

**Главной целью** фитбола является максимально возможная самореализация и коррекция детей с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качества и как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

Для самих обучающихся основная цель фитбола состоит в коррекции двигательных нарушений и приобретении жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщении их к социальной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей адаптивной физической культуры.

Исходя из цели, были определены **задачи:**

1. Укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей организма, развитие двигательных способностей (силы, координации, гибкости, равновесия и др.). Профилактика и коррекция различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, болезни легких).
2. Повышение мотивации учащихся к физической культуре и овладение комплексом современных здоровьеформирующих систем физического воспитания (фитбол - гимнастика).
3. Формирование  осознанного отношения к здоровому образу жизни.
4. Обучение технически правильному выполнению упражнений и развитие координации.

**Механизмы физиологического воздействия фитбола на организм человека.**

1. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма и абсолютно необходима для его нормального формирования и развития. Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор — этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями. Физические упражнения создают новые условно-рефлекторные связи, которые быстро образуются благодаря высокой пластичности высшей нервной деятельности и интенсивности восстановительных процессов в детском возрасте. Существенным фактором действия физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. Во время занятий по физическому воспитанию у ребенка повышается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. На положительном эмоциональном фоне ускоряется выработка новых условных рефлексов. Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол - гимнастика. Фитбол -гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. При этом мяч может использоваться как тренажер, как предмет и как утяжелитель (его масса равна примерно 1 кг).
2. Фитболы оказывают вибрационное воздействие в области низкозвукового спектра частот. Известно, что механическая вибрация, будучи одним из самых древних онтогенетических стимулов, оказывает как специфическое, так и неспецифическое воздействие практически на все органы и системы человека. Например, непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая вибрация — возбуждающе. При занятиях на фитболе с детьми используется преимущественно легкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча), в то время как в фитбол - аэробике применяется ударная вибрация в быстром темпе. Механическая 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 фитблое улучшает отток лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, нормализует перистальтику кишечника, стимулирует функцию коры надпочечников. С точки зрения остеопатической медицины, низкочастотные механические колебания, совпадающие по частоте с кранио - сакральным ритмом, могут являться мощнейшим лечебным фактором, воздействуя на механизм «первичного дыхания». Лечебный эффект обусловлен целым рядом биомеханических факторов. Это и напряжение механизмов, обеспечивающих поддержание позы и сохранения равновесия, и низкочастотные колебательные движения, вызывающие формирование положительных адаптационных сдвигов. При методически правильно построенной программе и оптимальной нагрузке формируется новый рефлекс позы, который обеспечивает создание более сильного мышечного корсета. В ходе выполнения упражнений также улучшается крово - и лимфообращение в области позвоночника.

**Оздоравливающий эффект комплекса:**

* укрепляет сердечную мышцу, улучшает работу по кровоснабжению всех органов тела, нормализует кровяное давление;
* улучшает работу легких, увеличивает глубину дыхания;
* улучшает подвижность позвонков, обеспечивает активную деятельность мышц спины, плеч, поясницы, грудной клетки, шеи, живота, рук и ног;
* разблокирует суставы рук и ног, нормализует их функционирование, устраняет боли в суставах.

**Технические требования.**

Существуют общие правила и требования к занятиям по фитболу, которых необходимо придерживаться:

1. Следует применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).

2. Постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.

3. Упражнения должны охватывать различные мышечные группы.

4. В занятие необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.

5. Перед занятием помещение надо хорошо проветривать.

6. Проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий и после нагрузки).

7. При появлении признаков утомления занятие необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки.

8. Регулярно проводить врачебно-педагогический контроль за детьми на занятиях.

**Содержание программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения на школьников в возрасте от 12 до 16 лет (с начальным уровнем подготовки). Для постепенного правильного освоения упражнений рекомендуется организовать обучение детей по группам, то есть от простых упражнений и облегченных на 1 году обучения, перейти к сложно-координационным заданиям на 2 году обучения.

**Целью занятий** является совершенствование двигательных стереотипов, координации, а также укрепления мышечного корсета с коррекцией нарушения осанки. Функция равновесия корректируется упражнениями не только в основной стойке, но при различных движениях тела, с включением в работу всех мышечных групп.

Упражнения на фитболе могут выполнятся в разных И.П.:

* упражнения сидя на мяче тренируют мышцы тазового дня, а также для профилактики патологии мочеполовой системы.
* упражнения лежа на мяче, превосходно укрепляют мышцы спины и брюшного пресса;
* покачивания вперед-назад на спине, помогают расслабится и снимают боль в спине.

Учащиеся старшего школьного возраста уже хорошо соотнося свои действия с музыкой поэтому необходимо вводить музыкальное сопровождение серий упражнений.

Занятия на фитболах обеспечивают «мягкую» нагрузку на очень хорошем эмоциональном фоне, так как упражнения выполняются практически при полном отсутствии нагрузки на ноги, что немаловажно для детей с избыточным весом. Во время занятий на фитболе сгорает больше калорий, чем при простом занятии аэробикой, т.к. равномерно прорабатываются те группы мышц, которые обычно недоступны, особенно мышцы брюшного пресса и спины.

**Правила для занятий**

1. Подбирать мяч по росту. (детям ростом до 125 см следует использовать мячи размером 30-35 см, ростом 140-150см и выше -50 см).
2. Перед занятием следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
3. Удобная одежда.
4. Начинать с простых упражнений и облегченных И.п., постепенно переходя к сложным.
5. Избегать быстрых, резких движений.
6. При выполнении упражнений лежа на мяче не задерживать дыхание.

**1 год обучения**

**Задачи:**

* дать представления о форме и физических свойствах фитбола;
* обучить правильной посадке на фитболе;
* научить базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, полусидя, лежа).
* научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
* научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации);
* обучить упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями рук;
* научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

**Организационно-методические указания:**

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с упражнениями для рук, туловища, ног, упражнения на растягивание и расслабление с начальным уровнем подготовки мышц без фитбола.

**Календарно – тематическое планирование. Первый год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Техника безопасности при проведение занятия по фитболу. Санитарно-гигиенические требования | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Форма и физические свойства фитбола | 8 | 4 | 4 |
| 3 | Правильная посадка на фитболе | 12 | 4 | 8 |
| 4 | Базовые положения при выполнении упражнений на фитболе | 20 | 6 | 14 |
| 5 | ЛФК. Упражнения для рук, туловища, ног. Упражнения на растягивание и расслабления | 18 | 8 | 10 |
| 6 | Упражнения для рук и ног с сохранением правильной осанке, в сочетании с покачиванием на фитболе | 18 | 8 | 10 |
| 7 | Индивидуальные упражнения на фитболе по типу сколиоза | 16 | 6 | 10 |
| 8 | Тренировка равновесия и координации с различными положениями рук | 20 | 8 | 12 |
| 9 | Упражнения на расслабления мышц с использованием фитбола | 30 | 10 | 20 |
| 10 | Итого: | 144 | 55 | 89 |

**2 год обучения**

**Задачи этапа:**

* научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
* научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.
* совершенствовать качество выполнения основного комплекса наряду с общеразвивающими упражнениями;
* совершенствоаать качество выполнения упражнений в равновесии;
* закрепить ранее пройденный материал (подвести итоги занятий, анализ допущенных ошибок)

**Календарно – тематическое планирование. Второй год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Техника безопасности при проведение занятия по фитболу. Санитарно-гигиенические требования | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Комплекс общеразвивающих упражнений на фитболе | 8 | 2 | 4 |
| 3 | ЛФК. Силовые упражнения на все группы мышц | 10 | 5 | 5 |
| 4 | Индивидуальные упражнения на фитболе по типу сколиоза | 20 | 8 | 12 |
| 5 | Упражнение на растягивание с использованием фитбола | 20 | 8 | 12 |
| 6 | Совершенствование качества выполнения основного комплекса наряду с общеразвивающими упражнениями | 20 | 8 | 12 |
| 7 | Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии | 30 | 12 | 18 |
| 8 | Совершенствование упражнений в расслаблении мышц на фитболе | 30 | 10 | 20 |
| 9 | Окончательная диагностика. Подведение итогов | 22 | 8 | 14 |
| 10 | Итого: | 162 | 71 | 91 |

**Результативность**

**Учащиеся должны:**

1. **Знать/Понимать:**

* что занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. Это новая форма занятий с новым распределением акцентов ударной нагрузки: с одной стороны, практически полное ее отсутствие на нижних конечностях, с другой — увеличение роли мышц спины в поддержании равновесия на сферической поверхности мяча;
* что позвоночник — это ось всего нашего организма и его состояние отражает состояние человека;
* что предлагаемый комплекс упражнений восстанавливает тонус мышц спины, другая область воздействия — вестибулярный аппарат. Занятия на мячах прекрасно развивают чувство равновесия.

1. **использовать** фитбол не только для тренировок. Даже просто сидя на нем, можно заставить мышцы спины, живота, бедер эффективно работать. Фитбол можно просто использовать вместо стула или кресла, работать на нем за компьютером, смотреть телевизор, читать и т.д.
2. **уметь:** сформировать отношение к своему здоровью как к ценности, воспитать потребность расти здоровым, вести здоровый образ жизни.

**Список литературы**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой.  М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. –  М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов  В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье.  1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. –  64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
9. Юсупова  Л.А., Миронов   В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.