

Висновки. Кожна розсудлива людина хоче прожити своє життя довго і щасливо. А ось здоров'я не купиш і не отримаєш в дар. І ніякої інтернет – магазин подарунків в цьому не допоможе. Тому потрібно робити все, щоб зберегти його, поки не стало, занадто пізно. Звичайно внаслідок неправильного способу життя у людини з'являються нервові розлади, різні хвороби, проблеми на роботі і вдома. Але ж потрібно просто задуматися: чи можливе ми робимо для збереження свого здоров'я? Адже часто походів до лікаря можна уникнути, якщо правильно вибудувати свій образ життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко СПб.: Петрополис, 1992. С. 124
2. Бальсевич В.К. Здоровье и движение / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 1988. – 21 с.
3. Компанієць Ю. А. Щодо визначення сутності поняття «Здоровий стиль життя». Пед. психол. та мед.-біолог. пробл. ФС і С. №10, 2007. С. 75-78.

Діана Тимченко,
студентка 1 курсу

Бердянського економіко-гуманітарного коледжу БДПУ
Науковий керівник: **І.І.Хіврич,**
викладач (БЕГК БДПУ)

ФІТБОЛ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ

Актуальність. Новий вид коригуючої гімнастики (фітбол-гімнастика) широко поширений за кордоном, зараз використовується в лікувальній практиці і в Україні. Найчастіше групи для дошкільнят з порушенням постави зустрічаються у фітнес-клубах, куди не кожен батько може відправити свою дитину. На жаль, в Україні дуже мало дошкільних установ оснащених фітболами, але з кожним роком їх кількість збільшується на 10-15% (за даними сайту medicall. Ru).

Ступень досліджуваності проблеми.. Процес фізичного виховання здійснюється через використання різних форм занять, на яких діти оволодівають предметом фізичної культури, роблячи його своїм надбанням, формуючи та збагачуючи особисту фізичну культуру.

Мета дослідження. Велика кількість і різноманітність вправ на фітболах вимагає їх упорядкування і, отже, класифікації, що, в свою чергу, дозволить розробити найбільш доцільну послідовність їх освоєння і застосування в програмах.

Сутність дослідження. Фітбол в перекладі з англійської – «м'яч для опори», вправи на якому тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів і функцію рівноваги, мають стимулюючий вплив на обмін речовин організму, активізують моторно-вісцеральні рефлексії. Вібрація при виконанні вправ та амортизаційної функції м'яча поліпшуються обмін речовин, кровообіг і мікродінаміка в міжхребцевих дисках і внутрішніх органах сприяє розвантаженню хребетного стовпа, мобілізації різних його відділів, корекції лордозів і кифозів. Заняття на фітбол по своїй фізіологічній дії сприяють лікуванню остеохондрозу,

сколіозу, неврастенії, астеноневротичного синдрому та ін., Проводяться в спеціалізованих, корекційних та реабілітаційних медичних центрах.

М'ячі різних розмірів і кольору впливають на психічний стан і фізіологічні функції дитини. Крім колірної впливу на організм, м'ячі мають ще й вібраційний вплив. Г. В. Каштанова, Е. Г. Мамаєва, О. В. Сливіна, Т. А. Чуманова в посібнику «Лікувальна фізкультура і масаж. Методики оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку» розкривають вібраційний ефект фітбол-гімнастики. Автори підкреслюють, що механічна вібрація надає специфічний вплив практично на всі органи і системи людини; безперервна вібрація діє на нервову систему заспокійливо; коливання м'яча впливають на хребет, міжхребцеві диски, суглоби і навколишні їх тканини. Імпульси отримує і головний мозок, в результаті прискорюється вироблення нових умовно-рефлекторних зв'язків, особливо необхідних при психічному і інтелектуальному розвитку дітей. Поліпшується здатність до самоконтролю і самоаналізу.

З дошкільного віку слід розвивати і тренувати вестибулярні функції (велике значення має нормальне функціонування мозочка, який є руховим мозком дитини). Заняття з дітьми 5-7 років на фітболах зміцнюють м'язи спини і черевного преса, створюють хороший м'язовий корсет, сприяють формуванню правильного дихання, моторних функцій, але головне формують складно і довго виробляється в звичайних умовах навик правильної постави, дозволяють ефективніше освоїти різноманітні рухові вміння і комплексно розвивати фізичні якості дітей.

Висновок. Використання фітбол-гімнастики, розширює кругозір людей в галузі фізичної культури (фітнесу), сприяє формуванню правильної постави, профілактики захворювань хребта. Поліпшується емоційна і психологічна атмосфера заняття.

ЛІТЕРАТУРА

1. ЛФК в системе медицинской реабилитации / Под ред. проф. Каптелиной А.Ф. и Лебедевой И.П. М.: Медицина, 1995.
2. Качесов В.А. Основы интенсивной реабилитации. – М, 1999,
3. Н.В.Москаленко «Педагогічні інновації фізичному вихованні» / Н.В.Москаленко// «Спортивний вісник Придніпров'я».- 2009.- №1. – С. 19-22.

Оксана Тонєва,

студентка І курсу магістратури
Факультету фізичного виховання
Наук. керівник: **В. М. Осіпов,**
к.н.фіз.вих. та спорту, доцент (БДПУ)

СТАН ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА

Актуальність. Основою життєспроможності держави, ознакою сталого розвитку суспільства є соціальне самопочуття, фізичний стан і здоров'я населення. У Цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров'я нації” [4], в Україні склалась критична ситуація зі станом здоров'я