**Чем полезны занятия на фитболе?**

Фитбол родом из Швейцарии, однако сегодня этот чудо-шар завоевал любовь многих людей по всему земному шару. Создала фитбол в 50-х годах ХХ века врач Сюзан Кляйнфогельбах – изначально данное приспособление использовалось для занятий гимнастикой больными ДЦП людьми.

Эффект, который имели занятия на фитболе, был поразительным – а потому их вскоре стали рекомендовать в качестве восстанавливающей терапии для людей, имеющих травмы позвоночника и опорно-двигательной системы в целом. Упражнения на фитболе способствовали более быстрому выздоровлению, улучшению процессов регенерации и обмена веществ в тканях, мышцах и межпозвонковых дисках.

На первый взгляд, довольно легкомысленные спортивные упражнения: дети и взрослые весело прыгают на больших мячиках и смеются. Но на самом деле все не так просто - чтобы удержаться на этом самом мяче, нужно сохранять идеальную осанку. Но при этом жесткая нагрузка на спину и на шею снижается до минимума. Фитбол - вид спорта, довольно новый в российской практике, но уже получивший широкое распространение. Причем он включает в себя как танцевальное, так и силовое направления, когда тренируются практически все мышцы. 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. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, активизируют моторно-висцеральные рефлексы. 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.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора.

Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность: - для укрепления мышц рук и плечевого пояса; - для укрепления мышц брюшного пресса; -для укрепления мышц спины и таза; - для укрепления мышц ног и свода стопы; - для увеличения гибкости и подвижности в суставах; - для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата; - для формирования осанки; - для развития ловкости и координации движений; - для развития танцевальности и музыкальности; - для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов). - профилактика мышечной недостаточности и нарушений осанки; совершенствование координации движений, коррекция неправильных двигательных стереотипов; - профилактика развития плоскостопия; - профилактика и лечение функциональных нарушений со стороны многих органов и систем; (головные боли, дискинезия желчевыводящих путей, частые или хронические -воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, вегетоневрозы, ослабление механизмов иммунной защиты, состояния после травм и пр.); - регуляция психомоторных функций (возможность синхронного повторения движений, быстрота реакции, применение дозированных усилий, и т.д.); - обучение детей работе на мяче с целью дальнейшего использования полученных навыков при занятиях в домашних условиях.