

Чухненко Инна Александровна

студентка

Аханкин Василий Николаевич

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный
аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»

г. Москва

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛА НА ЗАНЯТИЯХ БАЗОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК

Аннотация: в статье проанализированы литературные источники по теме, изучены упражнения с применением фитбола на занятиях базовой физической культурой. Авторами также проведен эксперимент среди студентов второго курса для подтверждения эффективности применения фитбола.

Ключевые слова: фитбол, фитбол-аэробика, базовая физическая культура.

В современном мире ни у кого не возникает сомнений в необходимости двигательной активности, поскольку в век цифровизации человечества гиподинамия разрастается, болезни «молодеют», отсюда возникает острая потребность в увеличении двигательной активности, сохранении здоровья, развитии как физических, так и психологических качеств человека. В связи с этим занятия физической культурой приобретают первостепенное значение при обучении студентов в различных вузах, и что немаловажно, эти занятия должны постоянно корректироваться с учетом индивидуальных особенностей человека, а также идти в ногу со временем, постоянно совершенствуя программу. Изучив различные источники, мы выяснили, что одним из востребованных направлений физических упражнений среди студентов является такое направление фитнеса как фитбол-аэробика [3].

Цель работы: определить влияние занятий с фитболом на развитие физических качеств студентов.

Задачи исследования: изучить литературные источники по теме; определить варианты применения фитбола в контексте физической подготовки студентов; разработать программу занятий фитбол-аэробикой; провести исследование эффективности применения фитбола для развития физических качеств студентов.

Метод исследования: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование.

Опираясь на изученные данные [2], можно утверждать, что фитнес всё активнее внедряется в систему физического воспитания студентов различных вузов. Также, известная распространённость вредных привычек среди студентов говорит о необходимости поиска новых эмоционально-привлекательных средств, повышающих интерес молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Отдельно стоит остановиться на такой разновидности фитнес-аэробики, как фитбол-аэробика. По словам группы авторов, вопросы влияния занятий фитбол-аэробикой на уровень физической подготовленности освещены недостаточно. Наиболее распространёнными видами аэробики, которые проводятся со студентами, являются фитнес аэробика и степ-аэробика. Именно поэтому мы решили выяснить, как занятия с фитболом влияют на улучшение физической подготовленности студенток.

Прежде всего, стоит упомянуть, что фитбол – это большой гимнастический мяч, впервые был использован швейцарскими врачами для физической реабилитации, особенно после травм опорно-двигательного аппарата. Фитбол сочетает упражнения аэробного и силового характера.

Существуют различные комплексы упражнений на мячах: 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 пластичности и музыкальности;

для расслабления и релаксации; как средство профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов) [1].

Работа проведена на базе Российского государственного аграрного университета – МСХА имени К. А. Тимирязева. Исследование проводилось в течение семестра в период с 03.02.21 по 03.06.21 в группе студентов второго курса экономического направления (группа Д-Э 203) на занятиях по дисциплине базовая физическая культура по графику 2 раза в неделю по полтора часа. Студентки проявили интерес к этим занятиям, так как упражнения на фитболе подходят практически всем, с любым уровнем физической подготовленности, и помогают привести тело в тонус, не нагружая суставы, позволяют скорректировать вес, подтянуть мышцы и улучшить общее физическое состояние. Нами была разработана методика комплексного улучшения силовых и координационных способностей, а также гибкости. В начале исследования необходимо было определить уровень физической подготовленности студенток. Был проведен ряд тестовых упражнений: наклоны из положения сидя, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места, сложная проба Ромберга. Группа испытуемых показала результаты, приведенные в таблице 3.

На учебных занятиях использовался комплексный подход. После пятнадцатиминутной вводно-подготовительной части мы переходили к общеразвивающим упражнениям с фитболом (таблица 1), спустя месяц работы, программа была дополнена комплексом упражнения с фитболом в движении (табл. 2). Применялись общеразвивающие упражнения для развития мышц груди, рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза, для мышц спины и живота [2]. Цель упражнений: расслабление, коррекция осанки, развитие гибкости, улучшение координации, повышение силы.

Таблица 1

Общеразвивающие упражнения с фитболом

№ п/п	Группа мышц	Упражнение	Количество/подходы
1	Для мышц груди,	Отжимания с опорой ногами на мяч	8–12 раз

	рук и плечевого пояса		2 подхода
2		Разведение рук в стороны, лежа спиной на мяче	8–12 раз 2 подхода
3		Разведение рук в стороны, сводя лопатки, лежа животом на мяче, руки перед собой	8–12 раз 2 подхода
4		Ходьба на руках вперед-назад, лежа на мяче с прямыми ногами	по 8 раз в 2 подхода
5	Для мышц ног и таза	Махи ногами лежа на спине, ноги на мяче	По 8 раз каждой ногой 2–3 подхода
6		Подъем и опускание таза в положении верхняя часть туловища лежат на мяче, руки возле головы	16–24 раза 1–2 подхода
7		Сжимание мяча бедрами, лежа на спине	16–24 раза 1–2 подхода
8		Махи ногой в сторону стоя на колене другой ноги боком к мячу, опираясь руками на мяч	24 раза на каждую ногу 2 подхода
9	Для мышц спины	Подъем туловища, лежа животом на мяче, руки перед собой (лодочка)	16–24 раза 1–2 подхода
10		Подъем одновременно левой руки и правой ноги (и наоборот), стоя на коленях, опираясь животом о мяч	8–12 раз 2 подхода
11	Для прямых мышц живота	Подъем таза, лежа на спине, ноги подняты вверх, мяч зажат стопами	8–12 раз 2 подхода
12		Подъем туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги на мяче (пресс)	16 раз 2–3 подхода
13	Для косых мышц живота	Подъем туловища, лежа на боку на мяче, руки за головой, нога выпрямлена в сторону	8 раз (медленно)/16 раз (быстро) 2 подхода
14		Подъем туловища, лежа на спине, руки за головой, левая нога на мяче, правая стопа на колене левой ноги. Правый локоть по направлению к левому колену (и наоборот)	16 раз 2 подхода
Растяжка			
15	Задняя поверхность бедра	Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, наклон к правой ноге (правая нога выпрямлена). Повторить с левой ногой.	4 подхода по 10–15 с
16	Передняя поверхность бедра	Сидя на мяче, согнуть правую ногу и захватить ее за лодыжку. Повторить с левой ногой.	4 подхода по 10–15 с
17	Плечевые суставы	Сидя на мяче, соединить за спиной руки в «замок», правая рука сверху, левая снизу. Поменять руки.	4 подхода по 10–15 с

Повторимся, через месяц, когда были достигнуты стойкие изменения в общей физической подготовке, группа перешла к упражнениям с фитболом в движении, так как они более сложные в координации и развивают сразу двигательные навыки и физические качества. Упражнения в движении увеличили общую нагрузку и моторную плотность занятий. Выполнялись упражнения с фитболом, такие как ходьба, прыжки – с мячом в руках, с мячом в ногах, сидя на мяче.

Таблица 2

Упражнения с фитболом в движении

№ п/п	Упражнение	Количество/подходы
1	Ходьба на месте, мяч в руках перед собой	20 шагов/1–3 подхода
2	Ходьба вперед-назад с бросками мяча вверх	20 шагов/1–3 подхода
3	Приставные шаги с ударом мяча о пол	20 шагов/1–2 подхода
4	«Захлест» голени с мячом в руках, руки вперед и вверх	40–60 с, 1–2 подхода
5	Прыжки с мячом в руках: вперед-назад, в стороны	40–60 с, 1–2 подхода
6	Прыжки «ноги вместе-ноги врозь», мяч в руках перед собой	40–60 с, 1–2 подхода
7	Сидя на мяче, с силой давим на него, слегка подпрыгивая, ноги на ширине плеч	40–60 с, 1–2 подхода
8	Сидя на мяче, прыжки «ноги вместе-ноги врозь»	40–60 с, 1–2 подхода
9	Удерживая мяч ногами, руки на поясе, переносим вес тела с правой ноги на левую, сохраняя равновесие	40–60 с, 1–2 подхода

Комплексы упражнения повторялись 2 раза в неделю. Между подходами отдых по 1–2 минуты. Количество подходов в разных упражнениях увеличивалось еженедельно, спустя месяц нагрузки. В ходе исследования было отмечено, что студентки довольно долго адаптировались к новой нагрузке, примерно 1 месяц, поэтому мы начинали с минимального количества подходов, постепенно увеличивая нагрузку. Так, к четвертому месяцу исследования в каждом упражнении выполнялось максимальное количество подходов, указанных в таблицах выше.

По результатам проведенной работы можно констатировать однозначное улучшение общей физической подготовленности всех студенток. Проанализировав данные тестовых упражнений, выполненных в начале и конце исследования (таблица 3), можно подвести следующие итоги: помимо общего улучшения

физического состояния тела и двигательных умений работы с новым снарядом, повысились результаты в наклонах вперед, сгибании и разгибании рук в упоре лежа, поднимании туловища из положения лежа на спине, а также показатели равновесия (проба Ромберга). Студентки отмечают, что стали лучше чувствовать мышцы, научились сохранять равновесие, особенно при выполнении упражнений сидя и лежа на фитболе.

Таблица 3

Тестирование уровня физической подготовленности студенток.

№ п/п	Упражнение	Количество	
		Начало эксперимента	Конец эксперимента
1	Наклон вперед из положения сидя, см	14,1 ± 5,3	18,2 ± 6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во	13 ± 5,2	18 ± 7,1
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во за минуту	38,2 ± 5,7	45 ± 6,4
4	Прыжок в длину с места, см	177 ± 10,2	187 ± 15
5	Сложная проба Ромберга, с	12,5 ± 1,3	16,7 ± 2,9

Таким образом, цель нашей работы можем считать достигнутой. Были изучены и проанализированы литературные источники по теме; разработан комплекс упражнений с фитболом для улучшения физической подготовленности студенток; проведено исследование, в ходе которого был выявлен прирост в уровне развития силовых, координационных способностей и гибкости у всех испытуемых. Однозначно можно рекомендовать элементы фитбол-аэробики на занятиях базовой физической культурой студенток, как средство укрепления здоровья, расширения потенциала двигательных возможностей, коррекции фигуры, повышения уровня общей физической подготовленности.

Список литературы

1. Аэробика с предметами: учебное пособие. – Бишкек: Изд-во КРСУ, 2013. – 100 с.
2. Голякова Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и

направлений подготовки / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 93 с.

3. Южакова Н.В. Использование фитнес-программ в практике физического воспитания студенток / Н.В. Южакова, Е.П. Удалова. // Молодой ученый. – 2016. – №3 (107). – С. 1037–1040.