

Максимук О. В., Врублевский Е. П., Врублевская Л. Г.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ УПРАЖНЕНИЙ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

Современный этап развития физической культуры характеризуется поиском эффективных путей решения задач укрепления и сохранения здоровья взрослого населения, что обусловлено его существенным снижением в последние годы [1].

Целью исследования является обоснование комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на организм женщин зрелого возраста, заключающегося в решении следующих задач: развитие физических способностей, коррекцию нарушений осанки, улучшение эмоционального состояния занимающихся.

Реализации этих задач способствуют несколько факторов: свойства фитбола (размер, форма, упругость), его многофункциональность (опора, предмет, утяжелитель), грамотный подбор средств (гимнастические и корригирующие упражнения) и музыкального сопровождения [2, 3]. Методика проведения занятий по фитбол-гимнастике, предусматривает определенную последовательность решения задач, методы организации занятий, методику проведения и этапы обучения упражнениям фитбол-гимнастики.

В период 2010–2011 гг. на базе Полесского государственного университета был проведен педагогический эксперимент, в котором приняло участие 105 женщин, занимающихся в группах здоровья. Его целью было определение влияния экспериментальной методики на развитие физических способностей женщин зрелого возраста, состояние опорно-двигательного аппарата (осанка), развитие музыкально-ритмических и танцевальных способностей, и эмоциональное состояние занимающихся.

Из большого разнообразия средств фитбол-гимнастики выбраны группы упражнений, на основе которых разработана комплексная оздоровительно-развивающая программа для женщин зрелого возраста и проверена ее эффективность. Каждое занятие по фитбол-гимнастике включало в себя: упражнения общеразвивающей направленности; силовые упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп; танцевальные упражнения; корригирующие упражнения.

Экспериментальная группа занималась по разработанной программе фитбол-аэробики. Контрольная группа занималась по программе общей физической подготовки, которая включала упражнения на развитие физических способностей, упражнения под музыку. Занятия в группах проводились два раза в неделю. До и после эксперимента проводилось педагогическое тестирование.

После проведения эксперимента, как в контрольной, так и в экспериментальной группах по всем исследуемым показателям физических способностей был получен положительный эффект. Однако наиболее значимым он оказался в экспериментальной группе в показателях определяющих координационные способности, гибкость и выносливость.

Развитие музыкально-ритмических и танцевальных способностей, определялось тестом «Ай, да я!», которое выявляло умение согласовывать движения с музыкой, артистизм, грациозность и выразительность движений. Результаты анкетирования занимающихся подтверждают высокую эмоциональность занятий фитбол-аэробикой по разработанной методике. По мнению опрошенных, на это влияет танцевальная направленность занятий, свойства фитбола, музыкальное сопровождение. Анкетирование показало, что занимающимся нравятся занятия (98 %), а после занятий фитбол-аэробикой они ощущают «желание прийти снова» (52,2 %), «радость» (33,3 %), «усталость» (15,5 %), а ответ «наконец-то все закончилось» не выбрал никто из респондентов.

В начале и конце педагогического эксперимента проводился также осмотр женщин врачами учебно-медицинского центра Полесского государственного университета. Было определено, что в начале эксперимента многие занимающиеся имели диагнозы, фиксирующие нарушения осанки разной степени. К концу исследования улучшения отмечены у 31 % занимающихся в экспериментальной группе и у 18 % в контрольной.

На основании проведенного исследования можно констатировать, что занятия с использованием фитбола позволяют сопряжено решать ряд задач, связанных с развитием физических способностей, формированием правильной осанки, повышением интереса к занятиям физическими упражнениями, развитием музыкально-ритмических и танцевальных способностей. Таким образом, комплексное

воздействие упражнений фитбол-гимнастики позитивно влияют на физическое и эмоциональное состояние женщин зрелого возраста, формируют положительную мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Литература

1. *Руненко, С. Д.* Врачебный контроль в фитнесе: монография / С. Д. Руненко. М. : Советский спорт, 2009. 192 с.
2. *Сайкина, Е. Г.* Педагогические аспекты подготовки инструктора по фитнесу, касающиеся использования музыкального сопровождения занятий / Е. Г. Сайкина, Ю. В. Смирнова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2007. № 5 (27). С. 45–50.
3. *Сайкина, Е. Г.* Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом / Е. Г. Сайкина, Ю. В. Смирнова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2008. № 4 (38). С. 68–71.