

Литуновская Т. В., Размыслович М. С.

**ФИТБОЛ-АЭРОБИКА, КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ
ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
У СТУДЕНТОК ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

Витебский государственный технологический университет, Беларусь

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с ухудшением здоровья специалистов — выпускников высшей школы, ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки. Высокий уровень интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, которые испытывает студенческая молодежь, при незавершенном формировании молодого организма приводит к быстрому утомлению, снижению функциональных резервов организма, работоспособности, репродуктивных функций девушек. Специалисты оценивают состояние здоровья молодежи как неудовлетворительное, что выражается в низких показателях физического развития, физической подготовленности.

Основную роль в деле совершенствования физической подготовленности студентов играет дисциплина «физическая культура». Сегодня стало очевидно, что если не добиться заинтересованности студентов к физической культуре, то и дальше проблема неудовлетворительного состояния здоровья будет постоянно возникать.

От качества организации и проведения занятий со студентами зависит уровень их физической подготовленности и здоровья, а также отношение к физической культуре по окончании высших учебных заведений. Анализ реального состояния дел в физическом воспитании студентов УО «ВГТУ» дает основание полагать, что его эффективность далека от желаемой. Центром внимания в деятельности кафедр физического воспитания вуза остаются предусмотренные учебными программами нормативы и тесты, а не сам студент, его ценностные ориентации и потребности. Специалисты указывают на необходимость поиска новых нетрадиционных технологий для организации занятий по физическому воспитанию в вузе.

Как показывают исследования и практический опыт работы, достойное место среди современных форм оздоровительной физической культуры студентов занимает фитбол-аэробика. Занятия фитбол-аэробикой комплексно воздействуют на организм занимающихся: тренируют мышцы спины и позвоночник, развивают координацию движений и вестибулярный аппарат, улучшают обмен веществ. Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой в фитбол-аэробике развивает чувство ритма, характер и темп движений, содействует эстетическому воспитанию, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия. Занятия на фитболах способствуют развитию не только двигательных способностей, но и влияют на психоэмоциональное состояние занимающихся.

В этой связи нами был проведен эксперимент, направленный на изучение возможности применения занятий фитбол-аэробикой с целью повышения эффективности физического воспитания студенток вуза.

На начало опытно-экспериментальной работы нами сформированы 2 группы студенток: контрольная (КГ-1, n = 30) и экспериментальная (ЭГ-1, n = 30). Объем часов учебных занятий по физической культуре в течение семестра у студенток контрольной и экспериментальной группы был одинаковый и составлял 70 часов.

В контрольной группе занятия проводились по обычной программе физического воспитания Министерства образования Республики Беларусь. В экспериментальной группе основными средствами физического воспитания на протяжении практических занятий были упражнения из фитбол-аэробики. Для занятий были подобраны упражнения, которые по координационной сложности соответствовали подготовленности студенток.

До и после эксперимента в группах было проведено тестирование физических показателей и посещаемости занятий студенток.

После проведения опытно-экспериментальной работы произошло улучшение физических качеств студенток (рис.), увеличились показатели:

- динамометрии силы мышц кисти на 13,7 %;
- силовой выносливости мышц туловища (сгибание и разгибание туловища за 1 мин) на 12,6 %;
- скоростно-силовых качеств ног (прыжок в длину с места) на 11,7 %;
- гибкости (шпагат) на 19,6 % и (наклон туловища) на 16,3 %.

Показатель посещаемости занятий увеличился на 22,7 %.

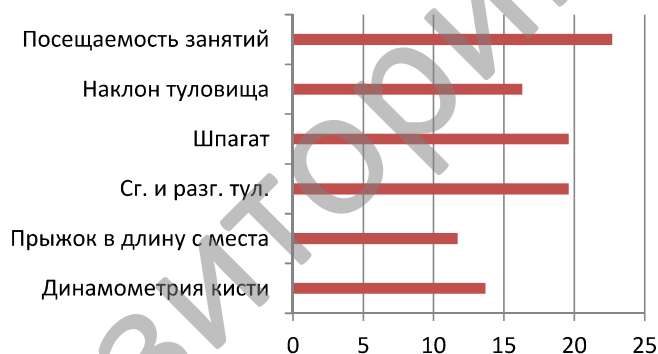


Рис. Динамика тестирования физических качеств

В контрольной группе некоторые показатели остались на том же уровне или изменились незначительно.

Результаты исследования позволяют констатировать, что в экспериментальной группе произошли более выраженные изменения отношений студенток к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Таким образом, применение разработанной методики занятий фитбол-аэробики является эффективным средством увеличения интереса к занятиям физической культурой, формированию здорового стиля жизни, стимулирует личностно-значимую добровольную физкультурно-оздоровительную активность и благотворно влияет на физическую подготовленность студенток.