

Зубченко Л. В.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки
факультету №2 Криворізького навчально-наукового інституту
Донецького державного університету внутрішніх справ,
м. Кривий Ріг, Україна*

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОНЕЦЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ УНІВЕРСИТЕТУ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є одним з найбільш важливих завдань сучасного суспільства, яке відіграє важливу роль у соціально-економічному, політичному та культурному розвитку України. Однак, стан здоров'я молоді загрозливий. Обмеження спеціально організованої рухової активності є одним з провідних чинників зниження фізичної підготовленості молодих людей та резервів їх здоров'я.

Актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності студентів та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичним вихованням, формували основи самостійної оздоровчої діяльності [4, с. 19].

Система найважливіших завдань, які стоять перед вищою юридичною освітою – створення системи навчання та виховання, яка б забезпечила майбутнім фахівцям разом із практичною й теоретичною підготовкою за фахом міцне здоров'я та високу працездатність. Заняття фітбол-аеробікою значною мірою можуть допомогти у розв'язанні цієї проблеми.

Вплив фітбол-аеробіки на фізичний і психоемоційний стан студентів досліджували: Н. Базилевич, В. Завадич, С. Кузьміна, Н. Москаленко, Т. Овчинникова, А. Потапчук, О. Тонконог, Е. Сайкіна, П. Самсонова та інші.

Фітбол-аеробіка - це один з напрямків аеробіки, де в якості основного снаряда для виконання вправ виступають еластичні м'ячі різної величини. Історія фітболу почалася в Швейцарії, де в 50-х роках минулого століття швейцарський лікар-фізіотерапевт Сюзан Кляйнфогельбах запропонував виконувати вправи з м'ячем як реабілітаційна гімнастика для хворих на ДЦП. Основний інструмент фітбол-аеробіки - великий і легкий пружний м'яч, це

званий фітболом. М'ячі мають розмір від 50 до 85 см і здатні витримувати вагу до 300 кг. Кругла форма даного гімнастичного снаряда дозволяє робити вправи з великою амплітудою, а нестійкість м'яча підтримує м'язи у постійному тонусі. Крім того, фітбол коштує набагато дешевше, ніж, наприклад, велотренажер, степпер або бігова доріжка, при цьому не поступається даним пристроям в ефективності [2, с. 36].

Сидіти на фітболі виходить тільки з випрямленою спиною, тому заняття футбол-аеробікою сприяють поліпшенню постави і надзвичайно корисні для хребта. Також треба відзначити, що постійні коливання м'яча стимулюють роботу внутрішніх органів і систем, включаючи шлунково-кишковий тракт, ендокринну та нервову системи, а його нестійкість змушує м'язи перебувати в постійній напрузі, щоб утримувати рівновагу.

Користь регулярних вправ з великим м'ячем багатогранна: по-перше, навантаження йде на усі групи м'язів; по-друге, здійснюється розвиток спритності, гнучкості та координації; по-третє, можливість виправлення неправильної постави, також ефективно спалювання калорій й як наслідок, стрункість фігури без використання складних тренажерів.

Для підвищення позитивної мотивації студенток до занять фізичним вихованням і з метою покращення їх фізичного стану, ми вирішили застосувати фітбол-аеробіку як один з ефективних засобів їх фізичного вдосконалення.

Дослідження проводилося на базі Донецького державного університету внутрішніх справ (м.Кривий Ріг). У дослідженнях взяла участь група студенток жіночої статі, яка була розподілена на дві підгрупи (експериментальну та контрольну) по 20 осіб в кожній. Контрольна група (КГ) займалася два рази на тиждень за традиційною програмою з фізичного виховання, а експериментальна (ЕГ) також два рази на тиждень за програмою, яка ґрунтувалася на заняттях з використанням вправ з фітбол-аеробіки. Дослідження проводилось впродовж I навчального семестру зі студентками I курсу віком 18–19 років.

Заняття фітбол-аеробікою ми починали зі звичайної розминки й закінчували повільною розтяжкою й дихальними вправами.

Вправи з використанням фітболу зовсім нескладні, вони включають різні варіанти кроків, випадів й підскоків на м'ячі в комбінації з різними рухами та силовим навантаженням.

Ми дотримувались основних принципів оздоровчого тренування: – систематичність; – рівень навантаження має відповідати рівню підготовленості студенток у групі; – поступовість збільшення навантаження; – доступність для основної маси студенток; – перехід до

нових вправ лише після засвоєння попередніх; – індивідуальний підхід; – постійний візуальний контроль; – сприятливий емоційний фон; – дотримуватися правил техніки безпеки.

Також наголос робили на тому, що базове положення на заняттях – пряма спина, голова високо піднята, плечі розпрямлені, живіт і сідниці втягнуті. Заняття складалися з комплексу базових вправ фітбол-аеробіки. Починали завжди з загально-розвиваючих вправ, також вправ з на гнучкість і рівновагу, потім в основній частині заняття - вправи на м'язи рук; вправи на м'язи ніг; різноманітні комбінації вправ і комплексів фітбол-аеробіки; вправи на м'язи преса; вправи на м'язи спини; вправи на рівновагу; функціональні вправи. В заключній частині заняття використовували вправи дихальної гімнастики, на розслаблення м'язів. Обсяг засобів, їх зміст і різноманітність рухів підбирали в залежності від основної мети заняття і фізичної підготовленості студенток ЕГ.

В процесі занять фізичного виховання з використанням вправ фітбол-аеробіки ми приділяли увагу розвитку таких фізичних якостей: сили та витривалості, гнучкості, рівноваги й спритності. Ефективність запроваджених вправ полягала в тому, що, виконуючи їх, студенткам ЕГ доводилось постійно утримувати рівновагу, тому окрім гнучкості розвивалась і спритність, і стійкість, і координація, і навіть, загальна витривалість і сила м'язів всього тіла, а не певної однієї ланки тіла у момент утримання положення [1, 3].

В процесі проведення запропонованих занять, ми чітко сліdkували за регулюванням фізичного навантаження як в процесі кожного окремого заняття, так і в системі навчальних занять протягом всього експерименту. Діяльність студенток на заняттях з фітбол-аеробіки організовувалась з допомогою таких форм:

- фронтальна (усі водночас виконують вправи);
- індивідуальна (самостійне виконання завдання під керівництвом викладача);
- коловий спосіб (виконання вправ по чергово на «станціях» з різною цільовою спрямованістю в складі невеликої групи) [3, 4].

Треба відмітити, що ще одним потужним мотиваційним засобом був музичний супровід занять зі студентками в ЕГ.

При підборі музичного супроводу керувались принципами, що надавали можливість ефективно використовувати музику: урахування психовікових особливостей студентської молоді, характер рухів, що виконуються, художньо-естетичні вимоги до якості звучання музичного твору, відсутність одноманітності музичних творів [4, с. 21].

Отже, заняття фітбол-аеробікою – це один із сучасних напрямів фізкультурно-оздоровчих технологій з використанням еластичних м'ячів. Вправи з використанням фітболів несуть комплексну користь: зміцнюється прес, відмінно формується постава й зміцнюють м'язи хребта, розвивається координація. зникає жир з живота і інших частин тіла, в роботу включаються ті групи м'язів, які зазвичай не задіяні.

Список використаних джерел:

1. *Базилевич Н. О., Тонконог О. С., Божко С. А. Організаційно-методичні особливості занять фітбол-аеробікою у фізичному вихованні студенток. Wielokierunkowosc Jako Gwarancja Postępi Naukowego: kolekcja prac naukowych «ΛΟΓΟΣ» z materiałami Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji (T. 2), 21 lutego 2020 r. – Warszawa : Europejska platforma naukowa, 2020. P. 107-113.*
2. *Боляк Н. Л. Історія розвитку оздоровчої аеробіки. Теорія і методика фізичного виховання. Київ, 2006. № 5. С. 36-38.*
3. *Глоба Г. В. Актуальні аспекти застосування комбінованої аеробіки в процесі занять з фізичної культури учнів основної школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2011. № 3. С. 30–34.*
4. *Гружесвський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2014. № 3. С. 19–24.*