УДК 796.41

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛАМИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Т. В. АФАНАСЕНКО, Е. А. КОПЫЛОВА

Белорусско-Российский университет

Могилев, Беларусь

Физическое воспитание в высших учебных заведениях осуществляется в основном традиционными средствами и методами. Включение в учебный процесс упражнений с фитболами является своеобразным сочетанием общеобразовательных упражнений, бега, прыжков, элементов танца и других гимнастических упражнений, выполняемых под эмоциональную ритмическую музыку. Занятия с фитболами активно влияют на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма и приближаются в этом качестве к таким физическим нагрузкам, как ходьба, бег, езда на велосипеде и т. д. [1].

Комплексное воздействие на нервно-мышечный аппарат и эмоциональную сферу делают такие занятия привлекательными для устранения и профилактики отклонений в здоровье занимающихся, увеличивают двигательную активность, улучшают осанку, снижают избыточный вес, повышается хорошее настроение и жизнерадостность [2].

Однако фитбол-гимнастика используется не только в оздоровительных целях, но и профилактических. При оптимальной дозировке она позволяет развивать физические качества, оказывает положительное влияние на повышение уровня работоспособности, устойчивости организма к утомляемости.

При решении задачи эффективности учебных занятий с использованием средств фитбол-гимнастики на повышение общей физической подготовленности студенток Белорусско-Российского университета основного отделения были применены контрольные нормативы: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз) и бег 100 метров (с). В эксперименте приняли участие 18 студенток первого курса. Сравнивались данные, полученные во время сдачи зачётов во втором и четвертом семестрах. Так, в поднимании туловища по окончании первого курса показан результат – 48,1, после второго курса – 54,4. Положительная динамика составила 6 единиц. В беге на 100 м – 17,56 и 17,07 соответственно. Прирост составил 0,49 (с).

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод, что квалифицированно составленный комплекс физических упражнений с хорошо подобранным музыкальным сопровождением способствует повышению у студенток общей физической подготовленности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Колодницкий, Г. А.** Ритмические упражнения, хореография и игры: методическое пособие / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – Москва : Дрофа, 2004. – 96 с.
2. **Роттерс, Т. Т.** Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т. Т. Роттерс. – Москва : Просвещение, 1989. – 175 с.