

Башкина-Габруская Анастасия Викторовна,
Преподаватель, ГУАП
Bashkina-Gabruskaya Anastasia Viktorovna,
Teacher, SUAI

**ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ЗАНЯТИЙ
С ФИТБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
THE POSITIVE EFFECT OF FITBALL CLASSES ON THE PHYSICAL
AND EMOTIONAL STATE OF SPECIAL MEDICAL GROUP STUDENTS**

Аннотация. В данной работе исследуется актуальный подход к формированию здорового образа жизни у студентов специальной медицинской группы. Подчеркивается необходимость активного взаимодействия с молодежной аудиторией, занимающейся физической культурой в вузе. Рассматривается физическое и эмоциональное состояния студентов, с помощью занятий с фитболами; выявляются преимущества и недостатки, а также уровень заинтересованности к данной дисциплине.

Abstract. This paper explores an up-to-date approach to building a healthy lifestyle in special medical group students. The need for active interaction with the youth audience engaged in physical education at the university is emphasized. The physical and emotional state of students is considered through classes with fitballs; advantages and disadvantages are identified, as well as the level of interest in this discipline.

Ключевые слова: Фитбол, физическая культура, гимнастика – фитбол, физическая активность, оздоровительная и адаптационная физическая культура.

Keywords: Fitball, physical culture, gymnastics – fitball, physical activity, health and adaptation physical culture.

В век технологий, очень сильно упала активная и физическая деятельность человека. Главной задачей преподавателей вовлечь студентов специальной медицинской группы в занятия по физической культуре, простыми, но интересными упражнениями и используя разные инструменты (фитбол). В современное время студенты мало уделяют внимания физическим упражнениям дома и на прогулке. А двигательная активность в течение суток в юношеском возрасте должна составлять не менее четырех часов.

Внедрение в уроки физкультуры актуальных фитнес-техник, ориентирована на увлечения студентов, способствуя их развитию стимулирующим фактором для занятий спортом и физической активностью. К таким методикам относится гимнастика с фитболами, такой гимнастикой могут заниматься даже студенты с ограниченными возможностями.

Занятия с мячом оказывают сильное воздействие на организм, заставляя работать множество мышц и поддерживать высокое кровяное давление в течение всего занятия. Это интенсивное воздействие способствует укреплению сердечной мышцы, улучшению кровообращения по всему телу и нормализации артериального давления. При этом тренировка одной группы мышц стимулирует работу другой для поддержания равновесия, что ускоряет повышение тонуса всех мышц [1].

Гимнастика с фитболом поможет в стремлении к следующим результатам: уменьшение массы тела и комплексное развитие мускулатуры; поддержание правильной позы и повышение мышечной силы спины; избавление от болевых ощущений в суставах и восстановление их функциональности; избавление от напряжения во всем теле.

Фитболы обладают преимуществом – практически полным отсутствием противопоказаний к тренировкам. Однако, существуют некоторые серьезные заболевания, при которых занятия фитболами следует исключить: это межпозвоночные грыжи, травмы спины и хронические сердечные патологии [2,3].



Все указанные эффекты реализуются, главным образом, за счет ключевого фактора, особое свойство фитбола – его способность вибрировать. Стимулируют процесс восстановления тканей, увеличивают мышечную силу и

восстановления нормальной функциональности всех органов и систем благоприятствует сокращение. Влияние на организм оказывает [4] использование разнообразных движений на мяче, таких как покачивания и перекачивания, обладают успокаивающим эффектом, способствуя снижению нервной возбудимости человека, помогают снять напряжение и успокоить нервную систему.

Эксперимент по внедрению занятий с фитболами длился 3 месяца в утренние пары, в нем приняли участие 24 студента специальной медицинской группы, которых условно разделили на 2 группы (контрольная и экспериментальная). Фиксировалось физическое состояние и эмоциональное на протяжении исследования. Перед экспериментом были проведены тестирования гибкости, равновесия и координации. На занятиях по физической культуре экспериментальной группе студентов предлагалось кроме стандартных упражнений сделать комплекс упражнений с фитболами, каждый раз комплекс менялся. По окончании исследования у экспериментальной группы тесты по физической подготовке показали увеличение на 32 %, улучшение самочувствия на 55 % и посещаемость выросла почти до 100 %. К концу 2 месяца эксперимента студенты самостоятельно предлагали новые упражнения на разные группы мышц с фитболами.

Заключение

Изучив актуальную ситуацию в области организации и внедрению занятий по гимнастике с использованием фитбола для студентов специальной медицинской группы, можно констатировать рост указанных физических показателей, которые характеризуют развитие и укрепления физических качеств у студентов. Таким образом, мы определили, что занятия с фитболами положительно влияют на физиологическое и эмоциональное состояние студентов, занимающихся в специальной медицинской группе, укрепляют молодой организм, формируют интерес к физической культуре и понимания ответственности за своё здоровье; способствуют нормализации эмоциональной сферы занимающихся.

Список литературы:

1. Щетинина С. Ю. Фитбол: его особенности и использование //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2021. – №. 11 (201). – С. 542-546.
2. Кудра, Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни / Т.А. Кудра. Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001 г. С. 120.
3. Орлова Н. В., Козлова Н. И., Бажанова Г. К. Фитбол как средство сохранения здоровья и долголетия. – 2013. С-33.
4. Мельникова О. В., Корнеева С. В., Комкова И. А. Фитбол-аэробика как средство повышения уровня физической подготовленности студентов //Человек. Спорт. Медицина. – 2014. – Т. 14. – №. 2. – С. 26-29.

