

ВЛИЯНИЕ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ НА УРОВЕНЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение В Республики Беларусь перед учреждениями образования остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, формированию базы движений. За последние годы состояние здоровья обучающихся прогрессивно ухудшается. У большинства школьников имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Поэтому актуальной задачей для преподавателей физической культуры является поиск и внедрение в практику физического воспитания обучающихся современных средств физической культуры [1, с. 21].

В процессе физического воспитания подрастающего поколения важное место отведено воспитанию координационных способностей, так как высокий уровень развития двигательных способностей во многом способствует успешной трудовой деятельности и достижению высоких спортивных результатов. Для наилучшего развития координационных способностей необходимо заниматься спортом и осуществлять целенаправленное воздействие на физическое развитие подростков. Подростковый возраст в плане физического развития характеризуется достижением наилучших результатов и их стабилизацией [2, с. 38].

В настоящее время, большой популярностью среди обучающихся пользуется фитбол-гимнастика, при этом не только в качестве комплексов физических упражнений для коррекции фигуры, но и как средство реабилитации и рекреации. Анализ научной литературы показывает, что по своему оздоровительно-терапевтическому воздействию на организм занимающихся комплексы физических упражнений с использованием фитболов ничем не уступает традиционным аэробным комплексам, а в большинстве случаев превосходят возможности танцевальной и силовой аэробики.

Основная часть. Целью исследования является изучение влияния фитбол-гимнастики на уровень развития координационных способностей, обучающихся старшего школьного возраста.

Для достижения поставленной цели нами был проведен педагогический эксперимент, который реализовывали на базе государственного учреждения образования «СШ № 9 г. Барановичи» в период с 19.10.2021 г. по 06.03.2022 г. Суммарная выборка испытуемых составила 14 старших школьников 11-х классов. Из них 8 учеников — ЭГ и 8 учеников — КГ. Экспериментальная группа занималась по предложенной нами методике 3 раза в неделю по 45 минут. Каждое занятие включало специально подобранные комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. Испытуемые контрольной группы занимались по стандартной учебной программе.

Констатирующий этап исследования — был направлен на изучение современных тенденции развития координационных способностей у обучающихся старшего школьного возраста, особенностей физического развития обучающихся старшего школьного возраста, осуществлен анализ физической подготовленности обучающихся старших классов. Для определения уровня развития координационных способностей обучающихся старшего школьного возраста было проведено тестирование. Данное тестирование включало три теста: тест «Фламинго», проба Ромберга, челночный бег 4х9м.

Результаты в тесте «Фламинго» на первом этапе исследования в КГ составили 6,4, в то время как у ЭГ — 10. Результаты в тесте «Проба Ромберга» в КГ — 13,29 с., у ЭГ — 15,15 с. Результаты в тесте челночный бег в КГ составляет 11,5 с., в ЭГ — 11,4 с.

Констатирующий этап исследования показал, что большинство обучающихся ЭГ и КГ по результатам тестов, определяющих уровень развития координационных способностей, не имеют достоверных различий.

Формирующий этап (февраль-март 2022 г) заключался в подборе и апробации комплексов упражнений с использованием фитбол-гимнастики, направленных на развитие координационных способностей с учётом особенностей физической подготовленности школьников и разработке методических рекомендаций к использованию специально подобранных упражнений с применением фитболов.

На основе анализа научно-методической литературы нами были разработаны комплексы упражнений с фитболами, соответствующие возрасту учащихся и направленные на повышение уровня развития координационных способностей обучающихся старшего школьного возраста. При подборе упражнений в экспериментальной группе использовались те упражнения, которые эффективно воздействуют на различные группы мышц и способствуют решению задач по развитию координационных способностей.

Контрольный этап (март 2022 г.) — заключался в повторном определении уровня координационных способностей ЭГ и КГ. На данном этапе осуществлялась обработка результатов экспериментального исследования и анализ предложенного материала для обучающихся старших классов.

Контрольный этап исследования показал, что результаты в тесте «Фламинго» у КГ до эксперимента составляли 6,4 с, а после — 7,1 с, результат в тесте «Проба Ромберга» у КГ до эксперимента составил 13,29 с, после эксперимента — 16,29 с. В тесте «Челночный бег 4х9 м» у КГ до эксперимента составлял 11,5 с, результаты в КГ после эксперимента равен 11,5 с.

Необходимо отметить, что показатели средних значений в ЭГ в тесте «Фламинго» у ЭГ до эксперимента составили 10 с. На контрольном этапе исследования результат испытуемых ЭГ составил 4 с. Результаты в тесте «Проба Ромберга» у ЭГ до эксперимента — 15,15 с, после эксперимента — 20 с. В тесте «Челночный бег 4 × 9 м» у ЭГ до эксперимента составляет 11,4 с, результаты в КГ после эксперимента — 10,8 с.

Анализ результатов уровня развития координационных способностей КГ и ЭГ на контрольном этапе исследования указывают, на то, что средний результат теста «Фламинго» до эксперимента в КГ составил 6,4 с и 7,1с после эксперимента. Разница между результатами до и после эксперимента составила 0,7 с. Средний результат в ЭГ до эксперимента составлял 10 с и 4 с после эксперимента. Прирост показателей по данному тесту в ЭГ составил 6 с.

При оценке уровня времени простой реакции (тест «Челночный бег 4 × 9 м») результат в КГ до начала эксперимента составил — 11,5 с. и 11,4 с. соответственно после эксперимента. В ЭГ этот показатель до эксперимента равен 11,4 с. и 10,8 с. после эксперимента. Следовательно, прирост среднего результата составил в КГ — 1 с, в ЭГ — 0,6 с.

Результаты теста «Проба Ромберга», показали качественные изменения за период исследования в ЭГ. Так результат до эксперимента у испытуемых составил 15,15 с, а после эксперимента 20 с. Средние показатели в КГ до эксперимента — 13,29 с, после эксперимента — 16,29 с.

Следовательно, прирост результатов в ЭГ на контрольном этапе исследования составил — 4,85 с, в то время как в КГ только на 3 с, что значительно ниже показателей в ЭГ.

Заключение. Таким образом, после контрольного этапа исследования и обработки результатов, мы получили достоверное улучшение координационных показателей, по всем тестам наблюдается положительная динамика в обеих группах, где результаты являются достоверными. Анализ полученных результатов показал, что между ЭГ и КГ имеются достоверные различия.

Резюмируя данные исследования, можно указать на то, что уровень развития координационных способностей за время эксперимента у обучающихся ЭГ существенно повысился.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что систематическое использование специально подобранных упражнений с использованием фитбол-гимнастики, в соответствии с физической подготовленностью обучающихся, способствуют повышению уровня координационных способностей обучающихся старшего школьного возраста.

Список цитируемых источников

1. Галактионова, М. Ю. Особенности физического развития современных подростков / М. Ю. Галактионова // Вест. СУРГУ. медицина. — 2014. — № 4. — С. 21—25.
2. Горбачёв, М. С. Комбинированное проведение общеразвивающих упражнений с фитболом и резиновым амортизатором / М. С. Горбачёв // Физическая культура в школе. — 2018. — № 4. — С. 38—42.

УДК 796

А. Н. Берёзко, Е. С. Ковалевич, Е. А. Красько

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЕГО ПРИНЦИПЫ

Введение. Каждый человек имеет свои собственные нормы морали, убеждения, взгляды, привычки и образ жизни. Каждое из этих понятий кажется очень понятным и простым для объяснения, но наверняка многие затруднятся при ответе на вопрос: «Что такое образ жизни?».

Образ жизни — это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представление об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека. Она связана с особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения.

Основная часть. К основным факторам, определяющим образ жизни человека, относят: уровень общей культуры человека и его образованность; материальные условия жизни; половые, возрастные, конституционные особенности человека; состояние здоровья; характер экологической среды обитания; особенности трудовой