

3. Nittas V. When eHealth goes viral: The strengths and weaknesses of health tech during COVID-19. Mobihealthnews [Electronic resource]. — Mode of access: <https://www.mobihealthnews.com/news/emea/when-ehealth-goes-viral-strengths-and-weaknesses-health-tech-during-covid-19> . — Date of access: 27.03.2021
4. Кобринский, Б. А. Единое информационное пространство: E-Health и M-Health / Б. А. Кобринский // Врач и информ. технологии. — 2016. — № 4. — С. 88.
5. Электронный рецепт [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [https://pharma.by/el\\_prescription/](https://pharma.by/el_prescription/) . — Дата доступа: 27.03.2021.
6. Электронное здравоохранение» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeEcnKYyV2CEkuzqnswnxjRbt1e5zbnuGgZMOyaczGgiag/closedform> . — Дата доступа: 27.03.2021.

УДК 769

**К. П. Прокопчук, Н. И. Филимонова**

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

## **ПРИМЕНЕНИЕ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**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 культурой является поиск и внедрение в практику физического воспитания обучающихся современных средств физической культуры.

В настоящее время, большой популярностью среди молодежи пользуется фитбол-гимнастика, при этом не только в качестве комплексов упражнений для коррекции фигуры, но и как средство реабилитации и рекреации.

Практика 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 превосходит возможности танцевальной и силовой аэробики.

Фитбол-гимнастика — это различные комбинации упражнений, которые в сочетании с упражнениями на растяжку всех групп мышц позволяют существенно улучшить гибкость, развить координацию, исправить осанку, скорректировать фигуру, нормализовать и оптимизировать деятельность фактически всех регулируемых систем организма — от кровообращения и газообмена до терморегуляции и обмена веществ.

Занятия с использованием фитболов способствуют укреплению мышц спины и брюшного пресса, формируют хороший мышечный корсет, правильное дыхание, но главное — способствуют формированию сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Основные преимущества использования фитбол-гимнастики заключаются в том, что нагрузку получает большинство групп мышц, круглая форма мяча позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой, а благодаря его неустойчивости для удержания равновесия мышцы постоянно находятся в напряжении. Занимающиеся с лишним весом, варикозным расширением вен, поврежденными голеностопами и коленными суставами, а также пожилые люди, могут заниматься фитбол-гимнастикой за счет формы мяча, благодаря которой снижается нагрузка на нижние конечности [1, с. 18]. Упражнения в исходном положении сидя на фитболе способствуют тренировке мышц тазового дна, поэтому полезны при патологии мочевыводящей системы. Упражнения в исходном положении лёжа на спине, ноги на мяче, улучшают венозный отток крови с нижних конечностей, улучшают кровообращение в области малого таза и полезны при болезнях органов кровообращения, а также на начальном этапе реабилитации поражений нижних конечностей. Смена исходных положений позволяет также регулировать уровень нагрузки — упражнения в положении лёжа на животе, на мяче, лёжа на спине, на мяче, лёжа боком на мяче выполнять гораздо тяжелее, чем в положении лёжа.

Упражнения с мячом способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия, астеноневротический синдром. Упражнения с фитболом — точнее, колебания и вибрация надувного мяча, активизирующие систему капиллярного орошения внутренних органов и микроциркуляцию в межпозвоночных дисках, — является общепризнанным средством восстановительного лечения позвоночника, способствующим коррекции лордозов и кифозов, и максимальной разгрузке позвоночного столба.

**Основная часть.** Цель исследования — выявить методические аспекты при проведении занятий физической культурой с использованием средств фитбол-гимнастики.

Занятия фитбол-гимнастикой необходимо начинать с простых упражнений и постепенно переходить к более сложным.

Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности в суставах;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие ритмичности и музыкальности;
- расслабление и релаксация как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов [2, с. 23]).

Упражнения, выполняемые на фитболах, имеют различную направленность по признаку преимущественного воздействия, для формирования силы, гибкости, для релаксации, коррекции осанки, координации движений, проведение дыхательных упражнений. Это помогает созданию условий гармонического построения комплекса упражнений с максимально возможным эффектом воздействия организм занимающихся с учётом индивидуального состояния здоровья и физической подготовленности.

Для увеличения нагрузки, при выполнении упражнений на руки и ноги можно использовать утяжелители: манжеты, наполненные песком, имеющие определенный вес. Вес утяжелителей необходимо подбирать в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся и исходя из поставленных задач.

Классификация по признаку использования предметов помогает регулированию объёма нагрузки в большую или в меньшую сторону, воспитанию различных физических качеств. Так, выполнение упражнений с гантелями, утяжелителями способствуют увеличению силы; выполнение упражнений с мячом, гимнастической палкой — координации движений.

Выбор исходного положения во время выполнения упражнений регулирует объём нагрузки в большую или меньшую сторону. Отметим, что выполнение упражнений на фитболе из исходных положений лёжа на спине, животе, сидя на фитболе гораздо тяжелее выполнять, чем аналогичные упражнения на устойчивой опоре, так как в их выполнении задействовано большое количество мышечных групп.

Для того чтобы увеличить объём нагрузки на требуемые мышечные группы, необходимо изменить исходное положение, уменьшив площадь опоры. Для этого можно использовать различный инвентарь, в том числе и фитбол. Например, при выполнении упражнения — поочередное поднятие прямых ног в положении лежа на спине, динамически укрепляются мышцы бедра и брюшного пресса. Если уменьшить опору, лечь спиной на фитбол и, поднимая ногу, сохранять туловище прямым, в этом случае оказывается статическое воздействие на мышцы туловища и опорной ноги, не участвующие в поднятии другой ноги. Таким образом, использование фитбола, как опоры, позволяет включить в выполнение упражнения большее количество мышечных групп, тем самым, улучшая координацию движений.

Используя фитбол как предмет, выполняя его подбрасывание и перебрасывание с последующей ловлей, можно развивать не только координацию движений, но и зрительную координацию, тактильное чувство. Подбрасывания и ловлю фитбола можно выполнять из любых исходных положений, с ударами об стену, о пол, с хлопками в ладоши, приседаниями.

Использование фитбола как препятствие позволяет воспитывать у занимающихся ловкость, так как упражнения позволяют улучшить двигательные возможности за счёт искусственного моделирования условий внешней среды. Такие упражнения рекомендуем использовать в эстафетах и играх при составлении программ спортивных праздников.

**Заключение.** Фитбол-гимнастика на данный момент является инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении обучающихся, так как занятия оказывают положительную динамику на состояние здоровья и физическую подготовленность школьников, помогают разнообразить занятия, формировать интерес и потребность молодежи к систематическим занятиям физической культурой.

Программы по фитбол-гимнастике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых. Возможности её применения настолько широки и диапазон упражнений настолько огромен, что под грамотным руководством преподавателя они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека.

#### Список цитируемых источников

1. Крючек, Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособие / Е. С. Крючек. — М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. — 64 с.
2. Кудра, Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни : учеб. пос. / Т. А. Кудра — Владивосток : МГУ им. адмирала Г. И. Невельского, 2001. — 120 с.