



# **ФИТБОЛ НА УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ- ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

# ВВЕДЕНИЕ

Цель физического воспитания следует из основной задачи воспитания, его назначения и заключается в необходимости подготовить всесторонне развитых, активных и здоровых членов общества, которые органично сочетают в себе гуманистические и общечеловеческие положительные черты личности, гармонию физического и психического развития.

Педагогический процесс физического воспитания осуществляется через использование различных форм занятий, на которых ученики овладевают предметом физической культуры, делая его своим достоянием, формируя и обогащая личную физическую культуру.

Анализ факторов, обуславливающих возникновение у школьников разных патологических состояний, свидетельствует о неэффективном физическом воспитании в школе и по месту жительства, низкий уровень знаний учащихся в области физической культуры и оздоровительных технологий, наличие негативной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и отсутствие заботы о своем здоровом образе жизни.

# Цель работы

Особую тревогу вызывает здоровье школьников среднего и старшего школьного возраста, ведь гиподинамия влияет не только на их здоровье, но и на будущую репродуктивную функцию.

Противостоять этому негативному явлению, по нашему мнению, сможет привлечение учащихся в те виды физической активности, которые им интересны, например, фитбол-аэробика и способствуют улучшению основных физических качеств.

Задача исследования - теоретически обосновать фитбол-аэробика, как здоровьесберегающую технологию физической культуры; определить педагогическую эффективность применения средств фитбол-аэробики на повышение интереса учащихся старших классов к систематическим занятиям физическими упражнениями, влияние занятий фитбол-аэробикой на повышение уровня физической подготовленности и оздоровление школьников.



**Рис. 1. Занятие фитбол-аэробикой**

# Методы исследования

- *теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;*
- *изучение и обобщение опыта ведущей спортивной практики;*
- *педагогическое наблюдение;*  
*анкетирование;*
- *тестирование,*
- *методы математической статистики.*

# Приоритет распределения основных мотивов к занятиям фитбол-аэробикой учащихся старшего школьного возраста

- Согласно поставленным заданиям, в нашей работе изучалась и подвергалась анализу информация по формулированию мотивации к занятиям физическими упражнениями, а именно фитбол-аэробикой, старшеклассников.
- Инструментом решения указанной задачи был опрос, который проводился с помощью специально разработанной анкеты. При обработке ответов на вопросы нашей анкеты относительно мотивов занятий как фитбол-аэробикой, так и введение элементов этого вида в уроки физической культуры выяснилось (рис.2), что наиболее характерными для учащихся были:
- Желание совершенствования (укрепления здоровья, улучшения фигуры, развитие физических и волевых качеств) - 57% от общего количества опрошенных;
- Желание самовыражения (потребности привлекательности у пола, будущие победы на соревнованиях, желание быть похожим на своего кумира) - 27%;
- Удовлетворение духовных и материальных потребностей (стремление общения с друзьями на тренировках, желание материальных вознаграждений) - 11%;
- Желание сохранить семейные спортивные традиции - 5%.



# Определение влияния занятий футболом на уровень физической подготовленности старшеклассников

Дважды в течение экспериментального исследования проводилось тестирование уровня физической подготовленности испытуемых.

- Бег на 100 м (с);
- Челночный бег 4х9 м, (с);
- Прыжок в длину с места (см);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз);
- Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 1 минуту);
- Прыжки через скакалку (за 1 мин);
- Наклон, стоя на гимнастической скамейке (см);
- Статическое равновесие (с).

- Анализ результатов исследований показал, что к эксперименту контрольные (КГ) и экспериментальные (ЭГ) группы девушек и юношей по уровню физической подготовленности были однородными

# Таблица 1. Динамика показателей физической подготовленности девушек-старшекласниц в процессе занятий фитбол-аэробикой

№ п/п	Показатели	Экспериментальные группы		Контрольные группы	
		До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
1	Бег на 100 м (с);	15,68	15,31	15,82	15,24
2	Челночный бег 4х9 м, (с);	11,24	11,51	11,2	10,86
3	Прыжок в длину с места (см);	168,18	170,7	171	179
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз);	28,94	32,23	28,41	28,7
5	Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 1 минуту);	44,94	50,18	45,05	46,82
6	Прыжки через скакалку (за 1 мин);	125	129	125	141
7	Наклон, стоя на гимнастической скамейке (см);	17,	21,9	16,8	17,7
8	Статическое равновесие (с).	10	6,3	11,2	10,0

# *Динамика теста, характеризующего развитие функции статистического равновесия*

- В ЭГ старшеклассниц и старшеклассников, которые занимались фитбол -аэробикой, выявлен наибольший относительный прирост результатов в тесте, характеризующим развитие функции статического равновесия (проба Фламинго, раз), на 37,0% и 45% соответственно у девушек и юношей. На наш взгляд, такое значительное улучшение результатов можно объяснить тем, что большинство упражнений выполняли, сидя или лежа на фитболе, что требует умения сохранять равновесие и контролировать правильное положение тела.



**Учащиеся выполняют упражнения, сидя на фитболе**

# Динамика наблюдалась и в тестовых упражнениях «сгибание-разгибание рук в упоре лежа», «Подъем туловища из положения лежа» и «Гибкость»

- Положительная динамика наблюдалась и в тестовых упражнениях «сгибание-разгибание рук в упоре лежа», «Подъем туловища из положения лежа» и «Гибкость» соответственно, на 10,2%, 10,4% и 19,0% у девушек, и 12,1, 12,5 и 21,0% у юношей. Улучшение результатов в этих тестах объясняется тем, что упражнения фитбол-аэробики имеют более выраженный силовой характер, их можно выполнять в различных исходных положениях (сидя и лежа на фитболе, держа фитбол в руках, ногах, выполняя броски, перекаты и т.д.).



**Выполнение упражнений,  
держа фитбол в руках**

# Динамика показателей физической подготовленности в КГ

- Как свидетельствуют результаты проведенного исследования, в КГ школьников также отмечались изменения в беге на 100 м, челночном беге, прыжках в длину с места и прыжках через скакалку.
- Это указывает о том, что занятия физической культурой, которые проводились с школьниками контрольной группы, положительно влияют на развитие скоростно-силовых качеств и ловкости, но недостаточно - на показатели силы, гибкости и статического равновесия.

**Таблица 2. Показатели посещения школьных уроков физической культуры старшеклассниками КГ и ЭГ**

Контрольная группа				Экспериментальная группа			
до педагогического эксперимента		После педагогического эксперимента		до педагогического эксперимента		После педагогического эксперимента	
Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
80	74	74	70	85	75	92	88

# *Выводы*

- По результатам исследования можно сделать вывод о том, что занятия фитбол-аэробикой оказывают положительное влияние на показатели физического развития старшеклассников. В процессе занятий фитбол-аэробикой в ЭГ испытуемых отмечается достоверное улучшение функции равновесия, гибкости и координации. Результаты в тестах на ловкость, скорость и выносливость также имеют тенденцию к улучшению.

**Спасибо за  
внимание**