

**НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ
В КОМПЛЕКСЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ВВУЗЕ
(СПЕЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ)**

КРАВЦОВА А.И., КРАВЦОВ Н.Л.

*Одесская государственная академия строительства и архитектуры,
г. Одесса, Украина*

Одной из основных задач в системе образования физической культуры в вузе остаётся задача повышения мотивации студентов к занятиям физической активностью. Высокие требования к эффективности и привлекательности оздоровительных программ для обучающихся в вузах заставляют искать новые формы занятий в рамках разнообразных оздоровительных технологий.

Фитбол – это уникальное оздоровительное направление, сочетающее в себе статические и динамические позы, направленные на развитие мышечного корсета, используемые в фитнесе, гимнастические упражнения, элементы силовой фитнес-тренировки, в сочетании с расслабляющими положениями тела, выполняемые на специальном большом мяче фитболе.

Исследовательская работа проводилась на кафедре физической воспитания и спорта Одесской государственной академии архитектуры и строительства и Одесским Южноукраинским педагогическим университетом, за период учебного года. Контрольная и экспериментальная группы составили девушки первого и второго курса специально-медицинской группы, в рамках учебной дисциплины. Всего исследованием было охвачено 75 девушек. Учебно-тренировочный процесс осуществлялся два раза в неделю (в рамках учебных занятий, продолжительность 60-70 минут), как в контрольной, так и экспериментальной группах.

Вводно-подготовительная часть проводилась с элементами оздоровительной аэробики (10% отведенного времени). В силовом модуле выполнялись приседания, выпады из различных исходных положений (с усложнением, по мере освоения техники выполнения), упражнения для мышц рук, спины и мышц живота. Комплекс упражнений на фитболах выполнялись в основной части занятия, после подготовительной части. Продолжительность основной части занятия составляла 30-40 минут. В заключительную часть занятия были включены упражнения на растягивание («стретчинг»), релаксацию, и правильное дыхание.

В качестве критериев оценки изменения функционального состояния были выбраны две функциональные пробы (ортостатическая и клиностатическая проба), которые проводились в начале и в конце эксперимента.

Порядок проведения ортостатической пробы, характеризующей функциональную полноценность рефлекторных механизмов регуляции геодинамики, и дающей оценку возбудимости центров симпатической иннервации проводился следующим образом: у обследуемого после 5-минутного пребывания в положении лёжа регистрируют частоту сердечных сокращений, затем по команде обследуемый встает. Пульс подсчитывается на 1 и 3-й минуте пребывания в вертикальном положении. Возбудимость центров симпатической иннервации определяется по степени учащения пульса, а полноценность вегетативной регуляции – по времени стабилизации пульса.

При клиностатической пробе, характеризующей признак тренированности организма, выполняется переход из устойчивого положения стоя 5 минут, в положение лёжа плавно, без рывков. Измеряется частота сердечных сокращений. В норме пульс снижается на 4.10 уд/мин.

В результате проводимой нами работы выявлено, что темпы роста исследуемых показателей в ЭГ значительно выше показателей КГ. Так уровень работоспособности в ЭГ составил – 70,4%, а в КГ – 38.4%, тест на гибкость соответственно – 34,1%, и 10,5%, уровень посещаемости находится в пропорции 75.3% и 44,6%.

Таким образом, повышение уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом при внедрении в учебную программу по физическому воспитанию раздела фитбол, позволяет не только эффективно и целесообразно решать задачи физического воспитания, но и способствовать систематическому посещению занятий. Это является не маловажным фактором в специфике физической культуры и спорта и способствует поддержанию психоэмоционального состояния и умственной работоспособности в процессе учебной деятельности студентов.

Первые результаты пробных занятий фитболом среди обучающихся специальной медицинской группы имели явно выраженный положительный эффект. Совершенствуя содержание занятий и внедряя инновационные подходы в преподавании оздоровительной физической культуры в вузе, необходимо в дальнейшем продолжить исследовательскую работу в этом направлении, изучая влияние фитбола на обучающихся специальной медицинской группы с проблемами опорно-двигательного аппарата.