

КУХТА А.С., КАЛЬЯНОВ Д.А., машиностроительный факультет,
гр. Т-78, Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Бажанова Г.К., старший преподаватель,
УО «БрГТУ»

ФИТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ

Введение. Влияние занятий фитбол-гимнастикой на уровень физической подготовленности студентов в специальной литературе освещено недостаточно. К сожалению, в большинстве вузов практически не проводятся занятия фитбол-гимнастикой.

Цель работы – определить значимость и эффективность фитбол-гимнастики в системе физического воспитания студенческой молодежи как средства формирования гармонично развитой личности.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ ретроспективной информации; педагогический эксперимент; математико-статистический метод.

Обсуждение результатов. В педагогическом эксперименте мы использовали следующие тесты: наклон, стоя на гимнастической скамейке, см; челночный бег 4x9 м, сек; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество раз; поднимание туловища из положения, лежа на спине, за 1 минуту; прыжок в высоту с места, см; прыжок в длину с места, см. В исследовании принимали участие студенты 1-5 курсов, групп спортивного совершенствования БрГТУ, которые регулярно посещали занятия по фитбол-гимнастике (2 раза в неделю, продолжительность занятия 2 часа), было проведено 32 занятия. В эксперименте приняло участие 29 человек, которые по состоянию здоровья относятся к основной медицинской группе. В начале и в конце учебного семестра проводилось тестирование для определения уровня физической подготовки, после проведения повторного исследования результаты улучшились во всех тестах. Наибольший прирост результатов 29% зафиксирован в тесте, развития функции равновесия; прирост в тесте "Наклон, стоя на гимнастической скамейке" – 14%. Меньший прирост – 10%, "Поднимание туловища из положения, лежа на спине". Одинаковый прирост результатов мы наблюдаем в тестах "Прыжок в высоту" – 5%, "Челночный бег 4x9 м" – 5%, "Прыжок в длину" – 5%.

Выводы. Занятия фитбол-гимнастикой способствуют улучшению уровня развития физических качеств: равновесия, гибкости, силовой выносливости и является эффективным средством для формирования гармонично развитой личности.