

**Киселева Ж.И.<sup>1</sup>, Шавшаева Л.Ю.<sup>2</sup>, Шляпникова В.В.<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Оренбургский государственный университет

E-mail: zhanna.kiss@inbox.ru

<sup>2</sup>Оренбургский государственный педагогический университет

E-mail: kultureva@rambler.ru

<sup>3</sup>Специальная (коррекционная) школа-интернат №2 города Оренбурга

E-mail: shlyapnikovav@mail.ru

## **МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОК ВУЗОВ С ФИТБОЛАМИ**

**Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи возможно посредством самостоятельных занятий физической культурой с фитболами. Исследований в данной области ранее не проводилось. Систематические, в соответствии с полом, возрастом, состоянием здоровья, жизненным укладом, биологическими ритмами самостоятельные занятия физической культурой – значимый фактор здорового образа жизни. Цель самостоятельной работы: поддержание физического состояния на определенном уровне, повышение достигнутого уровня, проявление существенных достижений определяет режим занятий.**

**Преимущества использования фитбола: возможность выполнения студентками, имеющими нарушения здоровья; позитивное влияние на все функциональные системы организм; развитие физических качеств; возможность формирования правильной осанки; развитие стрессоустойчивости.**

**Рациональная организация самостоятельных занятий студенток с фитболами будет способствовать положительной динамике всех систем организма, достижению оптимальной работоспособности, совершенствованию физических качеств и в целом сохранению здоровья.**

**Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, физическая культура, самостоятельные занятия, фитбол.**

Социокультурная ситуация в настоящее время характеризуется ухудшением здоровья подрастающего поколения. Проблемное, неблагоприятное течение психического и физического развития в онтогенезе является значимой особенностью современного детства [13]. Обучение в школе, к сожалению, не всегда способствует укреплению здоровья обучающихся, а иногда и усугубляет имеющиеся негативные тенденции в развитии детей.

На этапе поступления и обучения в вузе мы видим все более больное поколение, имеющее массу различных заболеваний; употребляющее психоактивные вещества, наркотики, алкоголь, табак; характеризующееся недостаточной двигательной активностью. Здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура не всегда выступают как значимые ценности в сознании современной молодежи [1], [3], [4], [10]. Обоснованное чувство тревоги вызывает снижение уровня репродуктивного здоровья студенток, психофизическое состояние которых определяет физическое и психологическое здоровье подрастающего поколения [2], [5].

В связи с выше обозначенным актуализируется проблема формирования здорового образа жизни студенток средствами физической

культуры [6], [7]. Регулярные занятия физической культурой обуславливают относительно высокий уровень физической подготовленности и работоспособности, что способствует укреплению здоровья [12], [15], [16]. Решение данной проблемы в условиях вуза [8], [10] возможно только на основе системного подхода, предполагающего активную деятельность не только преподавателя физической культуры, но и в целом всего профессорско-преподавательского состава, самих студенток.

Одним из эффективных средств формирования здорового образа жизни признаются самостоятельные занятия студенток физической культурой [9]. Систематические, в соответствии с полом, возрастом, состоянием здоровья, жизненным укладом, биологическими ритмами самостоятельные занятия физической культурой способствуют формированию здорового образа жизни студенческой молодежи.

Определение режима занятий будет зависеть от выбора цели самостоятельной работы. Для того чтобы физическое состояние поддерживать на определенном уровне, необходимое количество занятий – два в неделю. Для повышения – три занятия, для появления существенных достижений – четыре-пять. Студенткам не-

обходимо учитывать, что в процессе подготовки и сдачи сессии количество самостоятельных занятий важно снизить, занятия должны приобретать характер активного отдыха. Ежедневно важно чередовать умственную и физическую деятельность. Рациональная организация самостоятельных занятий будет способствовать положительной динамике всех систем организма, достижению оптимальной работоспособности, совершенствованию физических качеств и в целом сохранению здоровья.

При реализации самостоятельных занятий важно учитывать анатомическую и физиологическую специфику организма женщины [9]. Так, необходимо отметить не такую прочность строения костей, как у мужчины, менее развитую мускулатуру тела, большую ширину тазового пояса и большую мощность мускулатуры тазового дна. Развитием мышц брюшного пресса, спины и тазового дна определяется нормальное расположение внутренних органов. Особую значимость имеет то, насколько развиты мышцы тазового дна.

Недостаточно подвижный образ жизни является одним из факторов отставания в развитии данных мышц у студенток. В положении сидя мышцы не способны противодействовать внутрибрюшному давлению, увеличиваются под тяжестью внутренних органов. Поэтому мышцы становятся менее эластичными и прочными, что приводит к негативным преобразованиям расположения органов и к отклонениям в их функционировании. Более длительное восстановление организма женщины в связи с физической нагрузкой, более скорая потеря состояния натренированности при отсутствии тренировок обусловлены особенностями сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

Специфику организма женщины необходимо учитывать при организационных вопросах, определении содержания, реализации методики самостоятельных занятий. Определение физических упражнений, их особенностей и интенсивности должно быть осуществлено на основе физической подготовленности, возраста, индивидуальных возможностей студенток. Варианты форсирования тренировок, в связи с желанием достигнуть результатов в более короткие сроки, недопустимы. Для самостоятельных занятий женщин характерна большая тщатель-

ность и большая продолжительность разминки, по сравнению с мужчинами. Резкие сотрясения, излишние напряжения, долгие статические положения должны быть исключены. Также необходимо исключить те упражнения, которые вызывают увеличение внутрибрюшного давления, затрудняют функционирование органов брюшной полости и малого таза [9].

Большая постепенность увеличения тренировочной нагрузки, большая плавность при доведении ее до необходимых оптимумов, по сравнению с занятиями мужчин, характерны для выполнения упражнений женщинами на силу и скорость движений.

Упражнения с отягощениями необходимо применять, используя небольшие веса, сериями по 8-12 движений с привлечением разнообразных групп мышц. В перерывах между сериями важно выполнить упражнения, направленные на расслабление с использованием глубокого дыхания и иные упражнения, которые обеспечивают активный отдых.

Необходимость меньшей по объему нагрузки на выносливость для девушек и женщин и повышения её на более длительном периоде времени обусловлена функциональными особенностями кровообращения и дыхания, существенно отличающихся по сравнению с юношами и мужчинами.

В процессе занятий физическими упражнениями женщинам необходимо тщательно проводить самоконтроль. Важно отмечать влияние упражнений на ход менструального цикла и особенности его изменения. При всех негативных отклонениях проконсультироваться с врачом. В период беременности женщинам не следует прибегать к физическим нагрузкам, спортивным тренировкам и участвовать в спортивных соревнованиях. После родов заниматься физическими упражнениями можно не ранее чем через восемь-десять месяцев [14].

Для самостоятельных занятий студенток можно порекомендовать упражнения на фитболах, их также называют гимнастическими мячами или мячами для фитнеса. Фитбол – это мяч диаметром от 30 до 75 см, созданный из прочного синтетического материала. Мячи бывают гладкие, с ручками и с рельефной поверхностью (они оказывают массажный эффект). Диаметр мяча определяется ростом занимающегося.

Чаще используется размер – 65 см, так как рост от 165 до 175 см – наиболее распространенный. При росте от 150 до 165 см лучше использовать мяч, который имеет диаметр 55 см; при росте, составляющим более 175 см рекомендуется мяч диаметром 70 см; фитбол, имеющий диаметр 30 см используют в основном для детей.

В идеале, если занимающийся находится в положении сидя на мяче, то ноги необходимо устойчиво разместить на полу, колени следует согнуть под прямым углом. Важно учитывать, что при максимально завышенном шаре, имеющем существенно меньшее сцепление с землей, движение происходит быстрее и требуется больше усилий, для того, чтобы было сохранено равновесие. В то же время нестабильность обуславливает большее напряжение всех мышц, которые принимают участие в реализации данного мероприятия. В связи с этим необходимо отметить, что чем больше мяч, тем больше нагрузки на мышцы.

#### **Преимущества использования фитбола:**

– возможность выполнения студентками, имеющими нарушения здоровья, в связи с тем, что можно подобрать упражнения с фитболом не связанные с тяжелыми физическими нагрузками;

– позитивное влияние на деятельность пищеварительной, сердечнососудистой, выделительной и нервной систем;

– развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений;

– развитие всех мышц при условии правильного подбора упражнений;

– возможность формирования правильной осанки;

– снижение стрессового напряжения.

Для достижения положительного результата от занятий на фитболах, необходимо соблюдение следующих условий:

– заниматься регулярно, с постепенным наращиванием нагрузки, с чередованием нагрузки и отдыха;

– заниматься не менее 30 минут для достижения тренировочного эффекта;

– выполнять наиболее подходящие для организма упражнения с фитболами, в связи с их большим разнообразием;

– упражнения периодически следует менять;  
– осуществлять постоянный самоконтроль во время занятий.

Комплекс упражнений рассчитанный для начинающих заниматься с фитболами.

Перед каждой тренировкой следует делать разминку, для подготовки организма к нагрузкам. Например, 30–40 приставных шагов в каждую сторону. Затем необходимо взять мяч в руки и выполнять приставные шаги с выносом мяча вперед (вверх, в сторону). Общая разминка выполняется 5–10 минут.

I. И.п. Лежа на полу, ноги прямые, пятки на фитболе:

1) поднять бедра вверх, напрягая мышцы пресса и ягодиц, одновременно подкатывая пятками к себе мяч;

2) и.п.

Методические указания и дозирование нагрузки: в верхней точке тело занимающегося должно образовать прямую линию, колена при этом согнуты под прямым углом. Упражнение выполнять 10–15 раз.

II. И.п. Стоя, мяч между ногами (зажат бедрами):

1) зажать мяч как можно сильнее;

2) удерживать 30–60 секунд;

3) выполнить 20–30 прыжков на носках (удерживая мяч);

4) и.п.

Методические указания и дозирование нагрузки: мяч бедрами зажимать как можно сильнее. Упражнение выполнять 10–15 раз.

III. И.п. Упор стоя на руках, ноги на мяче:

1) согнуть руки;

2) и.п.

Методические указания и дозирование нагрузки: если на мяче лежат бедра, то упражнение выполнять легче; если на мяче лежат ступни, упражнение выполнять очень сложно. Руки необходимо сгибать как можно больше, но не касаться пола плечами. Спина прямая. Упражнение выполнять 10–12 раз.

IV. И.п. Стойка на левой ноге, правая нога на мяче вправо, руки вперед (за голову, за спину):

1) полуприсед на левой ноге;

2) и.п.

Методические указания и дозирование нагрузки: выполнять полуприседы на левой и пра-

вой ноге, нога на мяче прямая. На каждую ногу выполнить по 10–20 приседаний. Повторить упражнение 4–6 раз.

V. И.п. Лежа на спине, мяч вверху в руках:

1) ноги вперед, руки вперед, из рук пере-  
ложить мяч в ноги;

2) лежа на спине, мяч внизу, между ног,  
руги вверх;

3) ноги вперед, руки вперед, мяч из ног  
передать в руки;

4) и.п.

Методические указания и дозирование на-  
грузки: руки прямые, ноги прямые. Упражнение  
выполнять плавно, 10–14 раз.

VI. И.п. Упор на руках (руки на ширине  
плеч), мяч под животом, ноги прямые, стопы  
вместе на полу:

1) левая нога назад, удержать 1–2 секунды;

2) и.п.;

3) правая нога назад, удержать 1–2 секунды;

4) и.п.

Методические указания и дозирование на-  
грузки: ноги прямые, ногу назад как можно  
дальше. На каждую ногу упражнение выпол-  
нять 8–10 раз. Количество подходов может быть  
увеличено, сложность выполнения упражнений  
может быть повышена, если занимающийся хо-  
рошо себя чувствует, и имеет опыт тренировок  
физическими упражнениями. После трениров-  
ки необходимо сделать несколько упражнений  
на растяжку.

Для определения эффективности само-  
стоятельных занятий студенток с фитбола-  
ми использовалась методика САН (Методика

и диагностика самочувствия, активности и на-  
строения) [11].

На начало исследования были определены  
следующие средние данные на группу из 30  
студенток: самочувствие ниже 4 баллов, актив-  
ность 4 балла, настроение 4 балла. После года  
систематических занятий наблюдалась положи-  
тельная динамика: самочувствие выше 4 баллов,  
активность выше 4 баллов, настроение 5 баллов  
ровно. Учитывая то, что средний балл шкалы  
равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свиде-  
тельствуют о благоприятном состоянии испы-  
туемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии.  
Нормальные оценки состояния располагаются  
в диапазоне 5,0–5,5 баллов. Следует учесть, что  
при анализе функционального состояния важны  
не только значения отдельных показателей, но  
и их соотношение.

Таким образом, представлены некоторые  
особенности методики самостоятельных заня-  
тий студенток физической культурой с использо-  
ванием фитболов как значимого фактора форми-  
рования здорового образа жизни студенческой  
молодежи. Раскрыты преимущества реализации  
упражнений с фитболами; приведены условия  
достижения необходимых результатов в раз-  
витии студенток; рассмотрен комплекс упраж-  
нений, предложенный с методическими указа-  
ниями. Дальнейшее исследование проблемы  
требует изучения эффективности выполнения  
самостоятельных занятий студенток физической  
культурой с фитболами; выявления взаимосвязи  
состояния здоровья обучающихся с реализацией  
различных форм физической активности.

14.12.2015

#### Список литературы:

1. Бахнова, Т.В. Формирование осознанной потребности студентов в здоровом образе жизни // Известия волгоградского государственного педагогического университета. – 2009. – №1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-osoznannoy-potrebnosti-budushego-uchitelya-v-zdorovom-obraze-zhizni-v-protseste-fizicheskogo-vospitaniya> (дата обращения 01.11.2015)
2. Гордеева, С.С. Гендерные различия в отношении к здоровью социологический аспект [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-razlichiya-v-otnoshenii-k-zdorovyu-sotsiologicheskij-aspekt> (дата обращения 01.11.2015)
3. Звездина, М.М. Разнообразие научных подходов к формированию здорового образа жизни обучающихся // Научный диалог. 2013 – №8 (20) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/raznoobrazie-nauchnyh-podhodov-k-formirovaniyu-zdorovogo-obraza-zhizni-obuchayuschih-sya> (дата обращения 01.11.2015)
4. Иванова, С.Ю. Формирование потребности студентов в здоровом образе жизни в процессе их обучения в вузе. – 2014 – №2(58). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-potrebnosti-studentov-v-zdorovom-obraze-zhizni-v-protseste-ih-obucheniya-v-vuze> (дата обращения 01.11.2015)
5. Камаев, И.А., Поздеева, Т.В., Самарцева, И.Ю. Особенности репродуктивного здоровья студенток [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.medicum.nnov.ru/nmj/2002/3/17.php> (дата обращения 01.11.2015)
6. Киселева, Ж.И. Определение критериев оценки уровня воспитанности ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у студенток / Ж.И. Киселева // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №1; URL: [www.science-education.ru/115-12122](http://www.science-education.ru/115-12122) (дата обращения: 01.11.2015).

7. Киселева, Ж.И., Шавшаева, Л.Ю., Шляпникова, В.В. Некоторые аспекты организации и методики проведения физкультурных минуток с предметами / Ж.И. Киселева, Л.Ю. Шавшаева, В.В. Шляпникова // Вестник ОГУ. – 2015. – №2 (177). – С.72-76.
8. Кравченко, Т.М. Формирование здорового образа жизни студентов в вузе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-08/dissertaciya-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-v-vuze> (дата обращения 01.11.2015).
9. Матузов, А.Е. Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой. Учебное пособие. – Уфа: КИТАП, 2013. – 104 с.
10. Осадчая, Н.В. Воспитание у студентов вузов потребности и навыков здорового образа жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-01/dissertaciya-vozpitanie-u-studentov-vuzov-potrebnosti-i-navykov-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения 01.11.2015).
11. Психологические тесты / Под ред А.А. Карелина: В 2 т. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Т.1. – С.238-241.
12. Самостоятельные занятия физическим упражнениями (для обучающихся образовательных учреждений) / Зотов А.П., Зюрин Э.А., Куренцов В.А., Кабачков В.А., Быков В.С. – М.: 2013. – 124 с.
13. Фельдштейн, Д.И. Глубинные изменения современного Детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://sch49uz.mskobr.ru/files/stat\\_za\\_fel\\_dshtejn.pdf](http://sch49uz.mskobr.ru/files/stat_za_fel_dshtejn.pdf) (дата обращения 01.11.2015).
14. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
15. Шляпникова, В.В., Колтырева Л.Ю. Особенности развития младших школьников, имеющих нарушения зрения, средствами игровой деятельности в процессе физической культуры // Фундаментальные исследования. – 2013. – №6 (часть 4). – С. 1008–1011.
16. Шляпникова, В.В. Шавшаева, Л.Ю. Особенности методики физической культуры в развитии младших школьников с нарушениями зрения // Организация работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья: монография / под общ ред. Н.В. Лалетина. – Красноярск: Цент информации, ЦНИ «Монография», 2014. – С.58-86.

**Сведения об авторах:**

**Киселева Жанна Ивановна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Оренбургского государственного университета  
460018, г. Оренбург, пр-т Победы, 13, каб. 170714, e-mail: zhanna.kiss@inbox.ru

**Шавшаева Людмила Юрьевна**, доцент кафедры педагогики и психологии Оренбургского государственного педагогического университета, кандидат педагогических наук  
460000, ул. Советская, д. 2, e-mail: kultureva@rambler.ru

**Шляпникова Виктория Викторовна**, учитель физической культуры  
Специальной (коррекционной) школы-интерната №2» г. Оренбурга, кандидат педагогических наук  
460050, ул. Новая 12/3, e-mail: shlyapnikovav@mail.ru