

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ В РАМКАХ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

М.Г. Микрюкова, старший преподаватель  
Вятский государственный университет  
(Россия, г. Киров)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-6-2-160-162

**Аннотация.** В данной статье отражены вопросы использования фитбол-аэробики с целью развития координационных способностей у девушек среднего школьного возраста в рамках внеурочной деятельности. Для этого нами были разработаны комплексы упражнений с фитболом, основанные на базовых двигательных действиях из классической аэробики, упражнений на равновесие с мячом и на босу. Данные упражнения имеют большое значение для формирования правильной осанки, закрепления навыка правильной позы сидения, а также в функционировании мышц и всех систем организма.

**Ключевые слова:** координационные способности, девушки среднего школьного возраста, фитбол-аэробика, комплексы упражнений, босу.

В настоящее время одним из приоритетных направлений, в нашей стране, является оздоровление всех групп населения и нозологий. Достижение данной цели возможно только благодаря привлечению людей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Одной из таких возрастных групп является подростковый возраст. Это связано с тем, что юноши и девушки этого возраста начинают утрачивать интерес к занятиям физической культурой. В этой связи перед учителями и педагогами по физической культуре возникает проблема по поиску новых инновационных путей привлечения этой категории занимающихся к двигательной активности [3, с. 162].

Одной из проблем физического воспитания в школе является утрата мотивации к посещению уроков по физической культуре, особенно это наблюдается среди девушек. Основная причина этого, по мнению Щетининой С.Ю. (2021), кроется в том, что нередко девушкам просто неинтересно заниматься физической культурой по общепринятой программе образовательных учреждений [5, с. 542].

Но, в настоящее время достаточно много интересных физкультурно-оздоровительных программ, которые завоевали популярность именно среди девушек и женщин. К категории данного направле-

ния относят фитнес. Занятия достаточно разнообразны, представлены широким арсеналом тренировочных программ. Одним из таких направлений является фитбол-аэробика.

Данное направление фитнес индустрии характеризуется повышенным интересом к занятиям среди разных категорий занимающихся начиная от детей и беременных женщин, заканчивая девушками, активно занимающимися с целью поддержания прекрасной спортивной формы.

Занятия на фитболе полноценно решают оздоровительные задачи, воздействуя на двигательные, вестибулярные, тактильные анализаторы. Они имеют большое значение для формирования правильной осанки, закрепления навыка правильной позы сидения, а также в функционировании мышц и всех систем организма [4, с. 88].

Комплексы упражнений на фитболах имеют разную направленность. С помощью них можно полноценно влиять на различные двигательные качества, в том числе, на развитие координации движений [2, с. 203].

Под координационными способностями понимаются возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательных процессов. Координационные способности

включают в себя большое количество способностей, которые проявляются в разных видах двигательной деятельности [1, с. 250].

Цель нашего научного исследования заключалась в улучшении показателей развития координационных способностей у девушек среднего школьного возраста средствами фитбол-аэробики в рамках внеурочной деятельности.

Занятия с девушками проводились 2 раза в неделю по 60 минут. Длительность разработанных нами комплексов на фитболах в одном занятии составляла 40 минут. Проводились они в основной части, оставшееся время распределялось на подготовительную и заключительную часть.

Основным содержанием разработанных комплексов упражнений были упражнения на фитболе и с фитболом на базовых шагах и движениях из классической аэроби-

ки: шаги, выпады, махи, прыжки и т.д., а так же упражнения на равновесие с мячом и на босу. Данные движения были объединены в комбинации по принципу поточного выполнения упражнений.

Дозировка в выполнении данных комбинаций могла варьироваться в зависимости от уровня подготовленности занимающихся в выполнении подобных упражнений. По мере изучения содержания комплексов возможно увеличение дозировки, либо изменение сочетаний движений, используя методические приёмы конструирования комбинаций в аэробике.

В таблице 1 представлено сравнение среднегрупповых показателей координационных способностей у девушек среднего школьного возраста, средствами фитбол-аэробики до начала и в конце педагогического эксперимента.

Таблица 1. Сравнение среднегрупповых показателей координационных способностей у девушек среднего школьного возраста, средствами фитбол-аэробики до начала и в конце педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	ЭГ (n=10)		КГ (n=10)		Сравнение данных по t-критерию Стьюдента	
	начало	конец	начало	конец	1-3	2-4
	1	2	3	4		
Проба Ромберга (сек)	9,4±1,0	14,6±0,6	10,3±1,1	11,6±1,1	t=0,62; p>0,05	t=2,4; p<0,05
Челночный бег 3*10 м. (сек)	9,5±0,3	7,9±0,3	9,2±0,2	8,9±0,2	t=0,79; p>0,05	t=2,75; p<0,05
Повороты на скамейке (сек)	20,2 ± 0,5	17,3 ± 0,6	20,3 ± 0,5	19,6 ± 0,4	t=0,1; p>0,05	t=3,1; p<0,05
Танцевальные шаги (балл)	8,9 ± 0,05	9,8 ± 0,1	8 ± 0,1	8,1 ± 0,1	t=1,5; p>0,05	t=5,7; p<0,05

Из таблицы 1 видно, что статистически значимых различий между ЭГ и КГ до начала педагогического эксперимента не выявлено ( $p>0,05$ ), что указывало на относительную однородность групп. К концу педагогического эксперимента видно, что показатели развития координационных способностей изменились в обеих группах. Прирост этих показателей в ЭГ был выше, чем в КГ, различия исследуемых показателей достоверны ( $p<0,05$ ).

#### Выводы

1. В ходе проведённого нами исследования были разработаны и применены на практике, комплексы упражнений, направленные на развитие координационных

способностей у девушек среднего школьного возраста средствами фитбол-аэробики во внеурочной деятельности. Основным содержанием разработанных комплексов упражнений были упражнения на фитболе и с фитболом на базовых шагах и движениях из классической аэробики: шаги, выпады, махи, прыжки и т.д., а так же упражнения на равновесие с мячом и на босу. Данные движения были объединены в комбинации по принципу поточного выполнения упражнений.

2. Результаты педагогического эксперимента наглядно доказали эффективность разработанных нами комплексов упражнений с фитболом. Уровневые показатели

тестирования экспериментальной группы девушек среднего школьного возраста от начала к концу педагогического эксперимента повысились существенно, чем у

девушек контрольной группы. По всем тестовым заданиям различия показателей носят достоверный характер ( $p < 0,05$ ).

#### Библиографический список

1. Величко, А.И. Классификация координационных способностей / А.И. Величко, В.А. Баландин // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 250-252.
2. Платонова, Е.П. Использование фитбол-аэробики в физическом воспитании студентов / Е.П. Платонова, И.В. Федосюк, О.В. Ящук // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов ВУЗов. – 2018. – С. 203-209.
3. Пономарёв, Г.Н. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на физическое и эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста / Г.Н. Пономарёв, С.В. Кузьмина // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 2(72). – С. 161-165.
4. Сбитнева, О.А. Использование фитбол-гимнастики для оздоровления студентов / О.А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 7. – С. 88-91.
5. Щетинина, С.Ю. Фитбол: его особенности и использование / С.Ю. Щетинина // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 542–546.

### DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN GIRLS OF SECONDARY SCHOOL AGE BY MEANS OF FITBALL-AEROBICS AS PART OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

**M.G. Mikryukova, Senior Lecturer**  
Vyatka State University  
(Russia, Kirov)

**Abstract.** *This article reflects the issues of using fitball aerobics in order to develop coordination abilities in girls of secondary school age as part of extracurricular activities. To do this, we have developed sets of exercises with a fitball based on basic motor actions from classical aerobics, balance exercises with the ball and on the bare feet. These exercises are of great importance for the formation of correct posture, fixing the skill of the correct sitting posture, as well as in the functioning of muscles and all body systems.*

**Keywords:** *coordination abilities, girls of secondary school age, fitball-aerobics, exercise complexes, bosu.*