

ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ

Н.А. Зинченко, Н.Н. Таргонский, В.К. Федорович

УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина»

Аннотация. Проведен сравнительный анализ эффективности традиционной системы физического воспитания студентов в учреждении высшего образования (далее УВО) с методической системой применения фитнес-технологий. Доказана необходимость применения современных фитнес-технологий в образовательном процессе физического воспитания в УВО с целью улучшения состояния физической подготовленности, здоровья студентов и повышения их мотивации к самостоятельным физическим упражнениям и здоровому образу жизни в будущем.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, фитнес-технологии, студенты.

Результатом поиска эффективных путей совершенствования учебного процесса физического воспитания в УВО является внедрение и применение современных фитнес-технологий [1]. Широкий спектр их направлений позволяет не только обновлять содержание физического воспитания, но и мотивировать учащихся к здоровому образу жизни [2].

Цель исследования – провести сравнительный анализ эффективности традиционной системы физического воспитания студентов УВО и методической системы применения фитнес-технологий.

В исследовании приняли участие сто тридцать два студента 1–2 курсов УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина» (24 юноши и 108 девушек) технолого-биологического факультета и факультета дошкольного и начального образования. Сформированы экспериментальная группа (ЭГ), состоящая из 13 юношей и 53 девушек и контрольная группа (КГ), состоящая из 11 юношей и 55 девушек.

На основе результатов анкетирования выявлены интересы, мотивы и потребности студентов на занятиях по традиционной системе физического воспитания, или дополнительных занятиях с использованием фитнес-технологий.

Студентам были предложены следующие виды фитнес-технологий: силовой фитнес, аэробика, пилатес, йога в форме дополнительных занятий. Тестирование физической подготовленности проводилось в соответствии со следующими упражнениями для юношей и девушек: бег на 100 м (скоростные качества) – юноши и девушки; подтягивания на перекладине (силовые качества) – юноши; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (силовые качества) – юноши; бег на 3000 м (выносливость) – юноши; бег на 1500 м (выносливость) – девушки; прыжок в длину (скоростно-силовые качества) – юноши, девушки; приседания 1 мин (силовые качества) – юноши, девушки; челночный бег 4х9 м – юноши, девушки; наклон вперед из положения сидя (гибкость) – юноши, девушки; вис стоя на согнутых руках (выносливость) – девушки.

Для исследования уровня и динамики здоровья студентов ЭГ и КГ в ходе эксперимента мы использовали анкету «Самооценка здоровья», предложенную профессором В.П. Войтенко [3].

Эффективность разработанной методической системы применения фитнес-технологий в учебном процессе по физическому воспитанию студентов УВО оценивалась по следующим показателям:

- объем физической активности;
- общий уровень теоретической подготовки в соответствии с программой «Физическая культура», наличие специальных знаний и навыков по применению фитнес-технологий во время самостоятельных тренировок;
- уровень общей физической подготовленности и развитие определенных физических качеств;
- самооценка состояния здоровья.

В исследовании использовались теоретические и эмпирические методы исследования.

Сравнение времени, затраченного студентами контрольной и экспериментальной групп на тренировки и самостоятельные упражнения по фитнес-технологиям, участие в спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, выполнение утренней гимнастики и других видов двигательной активности, указывает на большой разрыв между экспериментальной и контрольной группами.

Целенаправленная работа по формированию теоретических знаний по физическому воспитанию показала положительные результаты в ЭГ и КГ. В ЭГ, где была внедрена методическая система применения фитнес-технологий, показатели роста теоретических знаний как у юношей (2,37 и 3,48 баллов), так и у девушек (2,36 и 3,02 баллов) имеют значительно более высокий рост, чем в КГ (0,91 и 1,01 баллов и 0,82 и 1,07 баллов соответственно).

Важным условием реализации методической системы применения фитнес-технологий является повышение уровня общей физической подготовленности студентов и развитие их индивидуальных физических качеств.

На начальном уровне обучения студенты ознакомились с базовыми, наиболее доступными видами фитнес-технологий, получили знания о содержании и этапах выполняемых двигательных действий. Впоследствии студент должен был самостоятельно выполнять определенные двигательные действия и освоить алгоритм их выполнения. Было проведено планирование компонентов методики: общее количество упражнений на каждом этапе тренировки, продолжительность упражнений, интервалы для отдыха между упражнениями, виды и характер отдыха, количество подходов и повторений каждого упражнения, интенсивность упражнений и т. д.

Анализ показателей физической подготовленности студентов, полученных в ходе педагогического эксперимента показала высокую эффективность внедрения методической системы применения фитнес-технологий в физическое воспитание студентов. Во всех девяти тестах, которые были выполнены для оценки уровня физической подготовки, студенты ЭГ значительно улучшили свои показатели.

Лучшие показатели физической подготовленности показали юноши в беге на 3000 м в конце эксперимента, где рост составил 1 мин 31,6 сек ($p < 0,001$), в подтягиваниях на перекладине (рост – в 5,92 раза, $p < 0,001$), сгибании и разгибании рук в упоре лежа (рост – 12,91 раз; $p < 0,001$); приседания в течение 1 мин (рост – в 14,6 раз; $p < 0,001$); вытягивание вперед (рост – 7,38 см; $p < 0,001$). Значительное улучшение показателей произошло в беге на 100 м, в прыжках в длину, челночном беге 4x9 м ($p < 0,05-0,01$).

В то же время результаты КГ достоверно улучшились только в подтягиваниях на перекладине, приседаниях, челночном беге 4x9 м, в наклоне вперед ($p < 0,05-0,01$). В таких тестах, как бег на 3000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки в длину, не было существенных улучшений ($p > 0,05$).

У студенток из ЭГ показатели по всем тестам также значительно улучшились

Наилучшие результаты были достигнуты в висе на согнутых руках (рост – 7,48 сек; $p < 0,001$), в приседаниях (рост – 12,78 раза; $p < 0,001$), в наклоне вперед (рост – 6,63 см,

$p < 0,001$). Также улучшение результатов произошло при выполнении других тестов ($p < 0,05-0,01$). В КГ улучшение результатов наблюдалось в тестах: в висе на согнутых руках, в приседаниях ($p < 0,05-0,01$). В других тестах не было улучшения результатов ($p > 0,05$).

После проведения эксперимента между студентами мужского и женского полов в ЭГ и КГ были обнаружены значительные расхождения, которые находились в пределах ($p < 0,05-0,001$).

Анализ результатов самооценки студентами собственного здоровья по методике профессора В.П. Войтенко показал, что в начале эксперимента показатели студентов как мужского, так и женского полов достоверно не различались ($p > 0,05$). Уровень здоровья студентов во всех учебных группах был оценен как «удовлетворительный». За период педагогического эксперимента произошло улучшение уровня здоровья среди учащихся всех групп. Но если в ЭГ (как у мужчин, так и у женщин) разница между исходными и конечными данными значительна ($p < 0,001$), то в КГ она недостоверна ($p > 0,05$).

Так, у студентов мужского пола ЭГ уровень здоровья значительно улучшился на 8,13 баллов, у студенток ЭГ – на 7,80 баллов ($p < 0,001$), а у мужчин КГ – на 5,56 баллов, у женщин КГ – на 6,16 баллов ($p > 0,05$). При в то же время, по окончании эксперимента уровень здоровья студентов, обучавшихся по авторской методической системе применения фитнес-технологий, достоверно ($p < 0,05$) лучше, чем у студентов, обучавшихся по традиционной системе физического воспитания в высших педагогических учебных заведениях, на 4,35 баллов у мужчин и на 3,68 баллов у женщин. Уровень здоровья студентов ЭГ (как мужчин, так и женщин) на окончание эксперимента оценивается как «хорошее», а уровень здоровья студентов КГ – как «среднее».

Внедрение методической системы применения фитнес-технологий в образовательный процесс физического воспитания студентов подтвердило ее положительный эффект по сравнению с традиционной системой физического воспитания. Методическая система применения фитнес-технологий в учебном процессе физического воспитания значительно повышает уровень двигательной активности, теоретическую подготовку студентов по физическому воспитанию и мотивацию к здоровому образу жизни.

Список использованных источников

1. Сайкина, Е.Г. Комплексное применение фитнес-технологий для повышения умственной и физической работоспособности студентов / Е.Г. Сайкина, В.И. Бочарова // Современные проблемы науки и образования. – Пенза, 2015. – С. 524.
2. Григорьев, В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб., 2010. – 228 с.
3. Семенов, Д.А. Современные подходы к использованию фитнес-программ в физическом воспитании студентов вуза / Д.А. Семенов // Вестн. Балтийс. федер. ун-та им. И. Канта. Сер. Филология, педагогика, психология. – 2016. – № 4. – С. 96–102.
4. Войтенко, В.П. Здоровье здоровых. Введение в санологию / В.П. Войтенко. – Киев : Здоровье, 1991. – 248 с.