

**ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ  
В СИСТЕМЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Н.А. Зинченко, А.В. Белявский, Д.А Грамак*

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

**Аннотация.** Для повышения уровня общей физической подготовленности студентов на занятиях по дисциплине «Физическая культура» внедрена методическая система с применением фитнес-технологий. Результаты проведенного педагогического эксперимента позволили констатировать, что внедрение фитнес-технологий на занятиях по физической культуре способствует динамике развития физических качеств, повышению физической подготовленности студентов, формированию мотивации к занятиям физической культурой.

**Ключевые слова:** студенты, физическое развитие, физические качества, фитнес-технологии.

Разнообразие и многомерность различных форм образовательной рекреационной деятельности предъявляют особые требования к оценке ее эффективности в целом и к актуальности научных исследований [1].

Целью данной работы является определение динамики развития физических качеств студентов с помощью фитнес-технологий.

Для решения задач исследования проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 93 студентки. Сформированы контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ). КГ занималась на занятиях по физической культуре по учебной программе. Студенты ЭГ занимались по программе с внедрением фитнес-технологий. Педагогический эксперимент был направлен на выявление преимуществ экспериментально-методической системы с включением фитнес-технологий в процессе физического воспитания студентов.

Внедрение методической системы состояло из теоретических знаний, методов и средств фитнес-технологий. Студенты обучались специальным навыкам использования фитнес-технологий, которые соответствовали их запросам, а также основным доступным средствам фитнес-технологий. Впоследствии студенты должны были самостоятельно выполнять определенные двигательные действия и освоить алгоритм их выполнения. Уровень сформированности специальных умений и навыков показал, что использование фитнес-технологий обеспечивает высокий уровень автономности, безошибочное выполнение двигательных действий. Формирование у студентов специальных навыков и умений в области фитнес-технологий стало предисылкой для практического раздела экспериментальной работы. Проведено планирование компонентов методики: количество упражнений на каждом этапе тренировки, продолжительность упражнений, интервалы отдыха между упражнениями, типы и характер отдыха, количество подходов и повторений каждого упражнения, интенсивность упражнений и т. д. В ходе эксперимента выявлен ряд недостатков, которые были учтены и устранены в учебном процессе. Применение методической системы постоянно совершенствовалось в ходе экспериментальной работы, соответственно применялись дифференцированный и индивидуальный подходы к физической подготовленности студентов.

Изучение динамики развития физических качеств показало низкий исходный уровень во всех группах до начала эксперимента, который был по показателям ниже среднего уровня физической подготовленности (3,7 балла).

Скоростные качества были оценены тестом «бег 30 метров, с». Ни одна из участниц педагогического эксперимента не показала удовлетворительный результат прироста в развитии, средние показатели были следующими: ЭГ – 2,6 балла; КГ – 2,5 баллов, что соответствует низкой оценке прохождения данного теста. В ходе педагогического эксперимента студентки показали улучшение результатов в преодолении дистанции 30 м, но они не были значительными ЭГ – 3,9 балла; КГ – 3,6 баллов.

Для оценки выносливости использовался тест: бег 1500 м. Студентки из ЭГ перед началом эксперимента набрали 5,9 баллов. У студенток КГ начальный уровень развития средней выносливости составил 6,1 балл, что является довольно хорошим показателем для начального уровня выносливости. После внедрения методической системы произошло значительное улучшение показателей развития выносливости у студентов этих групп, а именно: В ЭГ уровень развития выносливости показал выше среднего – 8,8 баллов. Студентки КГ показали уровень развития выносливости – 7,7 баллов.

Оценка силовых качеств в экспериментальных группах проводилась по следующим тестам: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине за 60 с. Начальный уровень силовой подготовки студенток оказался довольно низким, в ЭГ – 2,4 балла, в КГ – 2,5 балла, что является низким уровнем физической подготовленности по оценке силовых качеств. Целенаправленная работа с использованием фитнес-технологий способствовала улучшению результатов в ЭГ, где оценка силовых качеств составила 5,1 балла, что соответствует среднему уровню физической подготовленности. В то же время в КГ, где методическая система не была внедрена, прирост силовых качеств был ниже среднего уровня и составлял 3,4 балла.

Оценка ловкости проводилась путем выполнения теста «челночный бег 4×9 м, с». Студентки из КГ не смогли набрать удовлетворительный балл (начальный уровень составил 2,1 балла, а итоговый балл составил 3,1 балл, что соответствует уровню ниже среднего). Аналогичным образом, студентки из ЭГ показали прирост ловкости и координации движений, достигнув конечного результата в 5,1 баллов (начальный уровень составил 2,3 балла), что соответствует среднему уровню физической подготовленности. Гибкость оценивалась путем наклона туловища вперед из положения сидя.

Показатели гибкости до эксперимента: ЭГ – 4,1 балла, КГ – 4 балла, что соответствует уровню развития гибкости ниже среднего. После завершения педагогического эксперимента по формированию все тренировочные группы получили положительную оценку после прохождения теста на гибкость. Студенты ЭГ, где была внедрена методическая система, показали результат 7,2 балла, что соответствует уровню развития гибкости выше среднего. В КГ – 5,6 балла, что соответствует среднему уровню развития гибкости. Это показывает, что целенаправленное развитие гибкости эффективно способствует ее повышению.

Результаты эксперимента подтвердили общую эффективность разработанной методической системы. Применение фитнес-технологий на занятиях по дисциплине «Физическая культура» учреждений высшего образования позволяет оптимизировать учебный процесс за счет сокращения сроков развития физических качеств, а также способствует повышению физической подготовленности студентов, формированию мотивации к занятиям физической культурой.

#### **Список использованных источников**

1. Новицкая, В.И. Педагогический контроль в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / В.И. Новицкая. – Минск : БГУ, 2019.