

5. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. / С.Д. Неверкович. – М. : Академия, 2010. – 329 с.

6. Стародубцева, И.В. Интеллектуализация физического воспитания: состояние, проблемы, перспективы / И.В. Стародубцева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 1. – С. 5–7.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Н.А. Зинченко, ст. преподаватель, nata.zinchenko2012@yandex.by,**

**В.И. Метлушки, ст. преподаватель, vitalinka\_25@mail.ru,**

**В.А. Конопацкий, ст. преподаватель, vity121280@yandex.ru**

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

*г. Мозырь, Беларусь*

**Аннотация.** В статье экспериментально определена эффективность программы, включающей фитнес-технологии, которая направлена на повышение интереса студентов к занятиям физической культурой, а также на приобщение их к систематическим занятиям физическими упражнениями, что способствует оптимизации образовательного процесса и повышению уровня физической подготовленности студентов. Результаты педагогического эксперимента показали, что занятия с включением фитнес-технологий обогащают двигательный опыт студентов, что подтверждается возросшими показателями тестов их физической подготовленности в экспериментальной группе.

**Ключевые слова:** двигательная активность, фитнес-технологии, студенты, физическое воспитание, физическая подготовленность.

**Введение.** Современный мир требует существенного улучшения способов осуществления рекреационной, двигательной и спортивной деятельности в учреждении высшего образования. Необходимость важности двигательной физической активности для здоровья не вызывает сомнений. Кроме того, вопрос компенсации малоподвижного образа жизни и выбора правильных физических нагрузок остается открытым для обсуждения. Эффективность фитнес-технологий в процессе физического воспитания заключается в том, что они в равной степени воздействуют на опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка, на развитие двигательных навыков и профилактику различных заболеваний. Широко признано, что аэробные упражнения повышают функциональность сердечно-сосудистой системы, укрепляют сердечную мышцу и повышают её способность усваивать кислород. Помимо положительных эффектов для здоровья, связанных с улучшением функции кровообращения и дыхания, аэробные упражнения полезны для углеводного обмена, функции печени и желудочно-кишечного тракта. Аэробные физические нагрузки способствуют снижению частоты сердечных сокращений, артериального давления и риска сердечной недостаточности, а также улучшают функцию легких и помогают преодолевать стресс, который испытывают студенты в процессе обучения [5].

Цель исследования: доказать положительное влияние фитнес-технологий на физическую подготовленность студентов.

Предложенная программа, включающая фитнес-технологии, была направлена на повышение интереса студентов к занятиям физической культурой, на приобщение их к систематическим занятиям физическими упражнениями. Это способствует оптимизации образовательного процесса и повышению уровня физической подготовленности

студентов, оптимизацию функционального состояния сердечно-сосудистой системы подростков и их организма в целом [3; 4].

В исследовании приняли участие студенты первых и вторых курсов технолого-биологического факультета УО МГПУ имени И. П. Шамякина, которые были разделены на экспериментальную (ЭГ) и контрольную группы (КГ) по 62 человека в каждой. Участники КГ тренировались по традиционной методике, в то время как студенты ЭГ подвергались воздействию разработанных средств из фитнес-технологий. У студентов контролировались такие физические качества: гибкость (наклон туловища из положения сидя (см)); скоростно-силовые способности (подъем туловища из исходного положения лежа на спине в положение сидя (количество раз) за 30 с); (отжимания (количество раз) юноши от пола, девушки от скамьи). Для оценки функционального состояния организма мы измеряли: частоту сердечных сокращений; артериальное давление; пробу Руффье. Экспериментальные данные обрабатывались общепринятыми методами математической статистики с целью определения среднего арифметического, стандартных отклонений и стандартной ошибки среднего арифметического. Использовался t-критерий Стьюдента (при  $p = 0,05$ ) путем сравнения полученных данных со значениями в таблицах.

Демонстрация положительных и инновационных аспектов фитнес-технологий продемонстрирована на рисунке 1.

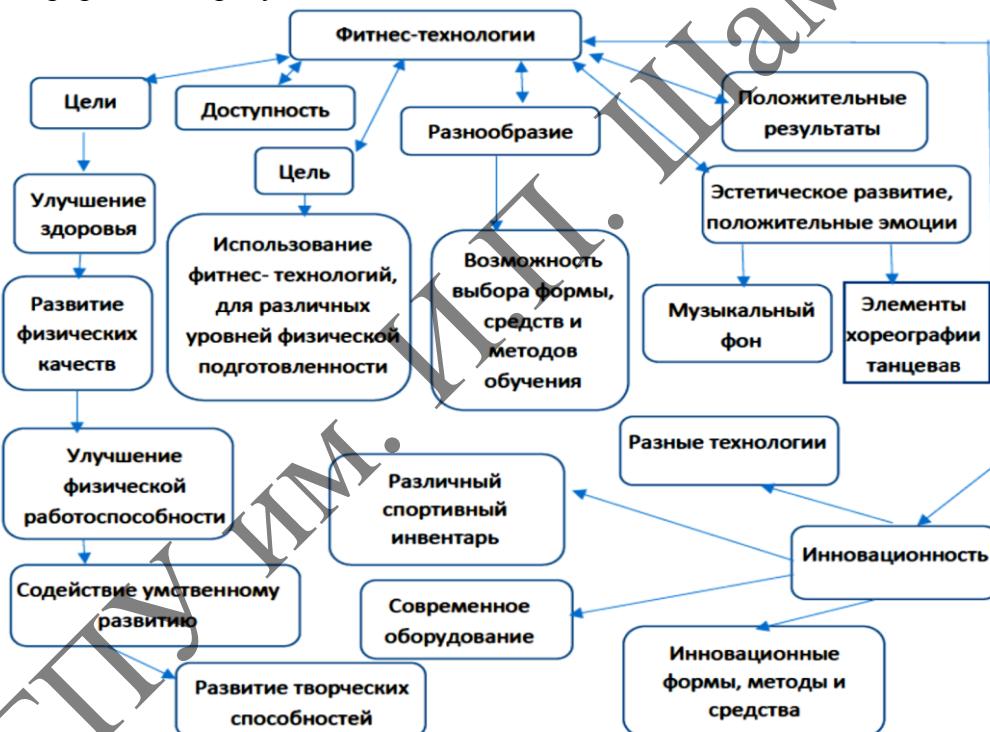


Рисунок 1 – Блок-схема фитнес-технологий

При внедрении фитнес-технологий в учебный процесс мы учитывали следующее:

- уровень формирования у студентов общего представления о физической культуре, ее значение для укрепления здоровья и физической формы;
- обогащение двигательной активности студентов, развитие жизненно важных двигательных навыков;
- повышение физической работоспособности путем последовательного развития основных физических качеств;
- формирование устойчивых ценностных установок относительно использования физических нагрузок как одного из основных факторов здорового образа жизни;
- формирование практических навыков для самостоятельных занятий спортом и активного отдыха [1; 2].

Таким образом, можно утверждать, что с помощью фитнес-технологий можно в полной мере охватить все аспекты учебного процесса. Наряду с этим, указанные технологии обладают также следующими инновационными характеристиками: они служат способом повышения интереса и творческого потенциала студентов, развития позитивного мышления, оптимизации условий проведения занятий физической культурой, повышение их общей активности и привлекательности.

Как мы видим, в начале эксперимента результаты тестирования обеих групп довольно схожи (таблица 1, таблица 2).

Таблица 1 – Результаты теста физических характеристик в ходе педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Группа	Стадия эксперимента	
		в начале	в конце
Отжимания (кол-во раз)	КГ	9±0,26	11±0,73
	ЭГ	9±0,35	17±0,27
Подъем туловища из и.п. лежа на спине в положение сидя за 30 с (кол-во раз)	КГ	16±0,43	20±0,63
	ЭГ	15±0,34	27±0,26
Наклон вперед (см)	КГ	9±0,43	10±0,23
	ЭГ	10±0,45	15±0,35

Таблица 2 – Показатели функционального состояния подростков на момент окончания исследования

Функциональные пробы	Группа	Стадия эксперимента	
		в начале	в конце
Частота сердечных сокращений (ударов в минуту)	КГ	84±0,53	82±0,45
	ЭГ	85±0,64	83±0,41
Проба Руффье	КГ	7,8±0,5	7,5±0,5
	ЭГ	7,8±0,43	4,2±0,18

В результате педагогического эксперимента нами выявлено положительное влияние фитнес-технологий на развитие двигательных навыков студентов ( $p<0,05$ ). Отмечена оптимизация функционального состояния студентов экспериментальной группы (снижение ЧСС (в начале  $85\pm0,64$ , в конце  $83\pm0,41$ ); улучшение результатов теста Руффье-Диксона (в начале  $7,8\pm0,43$ , в конце  $4,2\pm0,18$  ( $p<0,05$ )).

Результаты исследования доказали, что использование разнообразных средств и методов на занятиях по дисциплине «Физическая культура» способствует повышению двигательной активности студентов, развитию их мышечной силы и выносливости, развитию двигательных способностей, улучшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма. Физическая культура и спорт являются важными составляющими полноценного развития и воспитания, поскольку способствуют процессу физического и нравственного развития, выступают залогом здоровья, средством повышения социальной и трудовой активности, способствуют содержательному досугу и удовлетворению эстетических и творческих потребностей.

Однако не все осознают важность занятий спортом и физическими упражнениями. Учитывая особенность учебной программы, на академических занятиях невозможно выполнить необходимую суточную норму двигательной активности студентов. Соответственно, необходимо заниматься своим физическим развитием во внеучебной деятельности.

**Выводы.** Внедрение фитнес-технологий позволило актуализировать содержание программы физического воспитания студентов за счет введения различных видов двигательной активности, соответствующих их интересам. Фитнес-технологии подразумевают использование легких и интенсивных физических упражнений, которые охватывают более половины всех мышц тела. Такой режим тренировок увеличивает количество кислорода, потребляемого организмом через дыхательную и сердечно-сосудистую

системы. Исследование позволило установить, что большое разнообразие инновационных средств, методов и форм тренировок создают неограниченные возможности для повышения физической подготовки студентов. Проведенная нами работа доказывает, что студенты ЭГ показали существенные положительные физические изменения к концу исследования. Результаты педагогического эксперимента показали, что занятия с включением фитнес-технологий обогащают двигательный опыт студентов, что подтверждается возрастшими показателями физических факторов в экспериментальной группе. Кроме того, у них повышается интерес к посещению занятий по физической культуре.

#### **Список использованных источников**

1. Зинченко, Н.А. Развитие гибкости студентов в процессе занятий физической культурой посредством практики йоги / Н.А. Зинченко, В.И. Метлушки, В.А. Конопацкий, Н.Н. Таргонский // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития [Электронный ресурс] : материалы XII Междунар. науч.-практ. конф. (15 июня 2022 г., Красноярск) / под общ. ред. Т.Г. Арутюняна, отв. секретарь А. Шакиров; СибГУ им. М.Ф. Решетнева. – Красноярск, 2022. – С.30–33.
2. Зинченко, Н.А. Динамика развития физических качеств студентов с помощью фитнес-технологий / Н.А. Зинченко, В.И. Метлушки, Н.Н. Таргонский // Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы II Междунар. науч. конгр., Минск, 13–15 окт. 2022 г.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С.Б. Репкин (гл. ред.), Т.А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2022. – Ч. 3. – С. 106–108.
3. Зинченко, Н.А. Влияние йоги на развитие гибкости у студентов / Н.А. Зинченко, В.А. Горовой // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта". М. – 2022. – №4. – С. 56–58.
4. Сайкина, Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография / Е. Г. Сайкина. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. – 394 с.
5. Хомяков, Г.К. Индекс эффективности кровообращения (ИЭК) как показатель угнетения функционального состояния сердечно-сосудистой системы бегуна-стайера / Г.К. Хомяков // Вестник Иркутского Государственного Технического Университета. – 2011. – № 10. – С. 342–346.

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА ДЛЯ МУЖЧИН ВТОРОГО ПЕРИОДА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

**М.С. Кожедуб, ст. преподаватель, marina888.k@yandex.ru**

**Е.В. Дубков, студент**

**УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины»**

**г. Гомель, Беларусь**

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, подтвердившие, что занятия силовым тренингом с использованием многосуставных базовых упражнений по системе «fullbody» являются тем видом физической активности малой и средней интенсивности, которая снизит негативные последствия малоподвижного образа жизни у мужчин второго периода среднего возраста.

**Ключевые слова:** силовой тренинг, силовая выносливость, двигательная активность, второй период среднего возраста.

Сегодня очень актуальны силовые тренировки, включающие разнообразные методы и подходы, а их популярность охватывает широкий диапазон – от профессиональных спортсменов до людей, занимающихся фитнесом. Силовой тренинг –