

ВЛИЯНИЕ МЕТОДИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Н. А. Зинченко, Н. Н. Таргонский, В. И. Меглушко
(МГПУ имени И. П. Шамякина, Мозырь, Беларусь)

В исследовании проведен сравнительный анализ эффективности традиционной системы физического воспитания студентов в учреждениях высшего образования и методики применения фитнес-технологий. Обоснована необходимость применения современных фитнес-технологий в учебном процессе физического воспитания в учреждениях высшего образования с целью улучшения состояния физической подготовленности, здоровья студентов.

Цель исследования заключается в проведении сравнительного анализа эффективности традиционной системы физического воспитания студентов в учреждениях высшего образования и методической системы фитнес-технологий.

В исследовании приняли участие студенты МГПУ имени И.П. Шамякина. Сформированы две экспериментальные группы (ЭГ, 20 юношей и 46 девушек) и две контрольные группы (КГ, 22 юноши и 44 девушки). Студентам было предложены следующие современные виды фитнес-технологий: силовой фитнес, аэробика, пилатес, йога и тай-бо.

Тестирование физической подготовленности проводилось по следующим испытаниям (9 упражнений для юношей и девушек): бег 100 м (скоростные качества); подтягивание на перекладине (силовые качества) – юноши; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (силовые качества); бег на 3000 м (выносливость) – юноши; бег на 2000 м (на выносливость) – девушки; прыжок в длину (скоростно-силовые качества); приседания 1 мин (силовые качества) – юноши; прыжок в длину с разбега (скоростно-силовые качества); челночный бег 4х9 м (координационные способности); наклон вперед (гибкость); удержание в вися на согнутых руках (статическая выносливость) – девушки. Для исследования уровня и динамики здоровья студентов ЭГ и КГ в ходе эксперимента использовалась методика «Самооценка здоровья», предложенная профессором В. П. Войтенко.

Начальный уровень теоретических знаний по всем исследуемым параметрам как в ЭГ, так и в КГ у юношей и девушек был низкий (1,14–2,27 балла) и оценивался как неудовлетворительно. В ЭГ, где была внедрена методическая система применения фитнес-технологий, показатели роста теоретических знаний как у юношей (2,36 и 3,47 балла), так и у девушек (2,37 и 3,03 балла) имели значительно больший рост, чем в КГ (0,92 и 1,00 балла и 0,83 и 1,06 балла соответственно).

Исследование динамики формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни после внедрения методической системы применения фитнес-технологий в учебном процессе физического воспитания показало значительный рост студентов ЭГ с высоким уровнем мотивации: у юношей от 4,3% до 38,3%, у девушек от 5,6% до 29,6%. В то же время произошло значительное сокращение количества студентов с низким уровнем мотивации в ЭГ: с 78,7% до 12,8% для юношей, а для девушек с 67,6% до 22,5%. В то же время в КГ не было значительного улучшения мотивации у обоих полов.

Реализация методической системы в учебный процесс студентов ЭГ предполагала включение теоретико-методической информации в практический раздел, дающий студентам теоретические знания об овладении фитнес-приемами, методами и способами применения фитнес-технологий как во время тренировок, так и в самостоятельных занятиях [1, 2].

В ходе анализа физической подготовки лучшие показатели были у юношей: в конце эксперимента прирост результатов в беге на 3000 м составил 1 мин 32,6 с ($p < 0,001$); в подтягивании на перекладине – 5,93 раза ($p < 0,001$); в сгибании и разгибании рук в упоре лежа – 12,93 раз ($p < 0,001$); в приседаниях по 1 мин – 14,5 раза ($p < 0,001$); в прыжках в длину – 7,37 см ($p < 0,001$). Значительное улучшение показателей произошло и в беге на 100 м, прыжках в длину с места, челночном беге 4x9 м ($p < 0,05-0,01$). В то же время результаты КГ достоверно улучшились только в подтягивании на перекладине, приседаниях, в челночном беге 4x9 м, прыжках в длину с разбега ($p < 0,05-0,01$). Такие важные нормативы, как бег на 3000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места не имели значительного улучшения ($p > 0,05$). У студентов ЭГ показатели всех тестов физической подготовки также значительно улучшились. Наилучшие результаты были достигнуты в сгибании и разгибании рук в упоре лежа – 7,8 раз ($p < 0,001$), приседании – 12,79 раза ($p < 0,001$), в наклоне туловища вперед – 6,62 см, ($p < 0,001$). В КГ значительного улучшения в результатах не было ($p > 0,05$).

Анализ результатов здоровья по методике профессора В.П. Войтенко показал, что в начале эксперимента показатели уровня здоровья студентов мужского и женского пола не различались достоверно ($p > 0,05$). В период проведения педагогического эксперимента улучшилось самочувствие студентов всех групп. Но в экспериментальных группах (как у юношей, так и у девушек) отличия между начальными и окончательными данными оказались достоверно значимы ($p < 0,001$), в контрольных

группах – недостоверно ($p > 0,05$). Так, у студенток ЭГ уровень здоровья улучшился на 8,12 балла, у студенток ЭГ – на 7,79 балла ($p < 0,001$), а у юношей КГ – на 5,55 балла, у девушек КГ – на 6,15 балла ($p > 0,05$). В при этом по окончании эксперимента уровень здоровья студентов, прошедших обучение по методике применения фитнес-технологий, достоверно ($p < 0,05$) лучше, чем у студентов, которые тренировались по традиционной системе обучения, на 4,34 балла у юношей и на 3,67 балла у девушек.

Таким образом, методическая система применения фитнес-технологий в учебном процессе физического воспитания значительно повышает уровень двигательной активности, теоретической подготовки студентов по физическому воспитанию и мотивирует их к здоровому образу жизни. Полученные теоретические знания позволят студентам экспериментальной группы уметь применять их при самостоятельных занятиях в области фитнес-технологий, самосовершенствовании, организации здорового образа жизни, досуга. Все тесты, сданные студентами ЭГ, показывают достоверный ($p < 0,05–0,001$) рост результатов, в КГ была значительная разница между показателями в начале и конце эксперимента только в некоторых тестах. В конце исследования студенты ЭГ (как юноши, так и девушки) имели значительно лучшие результаты во всех упражнениях, чем в КГ ($p < 0,05–0,001$); что подтверждает положительное влияние тренировок по современным фитнес-технологиям на физическое состояние занимающихся.

Список использованной литературы

1. Постол, О. Л. Оздоровление студентов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / О. Л. Постол. – Хабаровск, 2014. – 201 с.
2. Зубкова, Т. И. Особенности применения хореографических упражнений при работе со студентами разной степени подготовленности / Т. И. Зубкова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 34.