

ЛИТЕРАТУРА

1. Дьячков, В.М. Теория и методика физического воспитания: учебно-пособ / В.М.Дьячков.- М. Просвещение, 1990. - 287 с.
2. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь. – Минск: МО РБ, 2014. – 162 с.
- 3.Рябинин,С. П. Скоростно-силовая подготовка в спортивны единоборствах: учебное пособие/ С.П. Рябинин,и А.П. Шумилин. – Красноярск: СФУ, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. - 153 с.

УДК 796.325

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Городилин С.К., Крумина Л.П., Бернатович И.Ф.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

Актуальность. В современных условиях социально-экономического развития страны на рынке труда все более и более востребованы специалисты с хорошим физическим здоровьем, ведущие здоровый образ и спортивный стиль жизни. Одной из важных социальных функций физического воспитания в процессе обучения студентов является обеспечение учебно-трудовой активности и высокой профессиональной работоспособности после окончания вуза [5].

На сегодняшний день существует множество систем тренинга, но, в принципе, не существует единого типа тренинга для всех – для каждого нужен индивидуальный подход [1]. Единственный тип тренинга, который учитывает все особенности фигуры, который в зависимости от соматотипа предложит комплекс упражнений, включающий в себя занятия с тяжестями и аэробике – это фитнес. Понятие «фитнес» уже прочно вошло в нашу жизнь, созданы фитнес-клубы, издаются журналы, проводятся фитнес турниры. Фитнес стал образом жизни, ведущим к физическому и ментальному здоровью человека. Фитнес включает в себя и занятия в тренажерном зале, и аэробике, и правильное питание – одним словом, фитнес – это образ жизни, который принято называть «здоровым» [2, 3].

Оздоровительный эффект фитнеса связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию де-

генеративных заболеваний (атеросклероз и др.) (М. Ф.Рогожин, 1999). Занимаясь фитнесом, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает хорошее, настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил [2].

Однако, как показал анализ, методик и исследований влияния фитнес-программ на физическую подготовленность студенток с учетом специфики вузов явно недостаточно, в том числе разработанных на основе современных информационных технологий.

В связи с этим нами было проведено исследование, целью которого явилось научное обоснование методики повышения уровня физической подготовленности студенток вуза на основе разработанных фитнес-программ различной направленности с использованием современных информационных технологий.

Объект исследования. В качестве объекта исследования выступает процесс физического воспитания студенток вуза.

Предмет исследования. Предметом исследования является методика повышения физической подготовленности студенток вуза средствами фитнеса с использованием информационных технологий.

Научная новизна исследования заключалась в том, что показана эффективность использования разработанных фитнес-программ различного уровня сложности на уровень физической подготовленности студенток.

Исследование включало в себя следующие этапы:

1. Постановка проблемы.
2. Выбор инструментария.
3. Разработка экспериментальной методики использования фитнес-программ на занятиях по физической культуре со студентками.
4. Обработка полученных данных; составление научных выводов и практических рекомендаций; оформление магистерской диссертации.

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2012 г. по май 2013 г. на базе Учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы».

Суть эксперимента заключалась в изучении влияния разработанной методики использования фитнес-программ на уровень физической подготовленности студенток вуза.

В эксперименте участвовали девушки студентки 1-3 курсов в возрасте 17-20 лет, которые составили две экспериментальные (ЭГ-1 и ЭГ-2) и одну контрольную группы (КГ). В контрольной группе (18 человек) занятия проводились в соответствии с программой по физическому воспитанию для студентов вузов – в сентябре, октябре, апреле, мае студентки занимались л/а на стадионе, а с ноября по март (включительно) с ними проводи-

лись занятия в зале по настольному теннису (на занятия по л/а отводилось 70 часов, по настольному теннису – 68 часов в течение учебного года).

В опытных группах занятия проводили с использованием разработанной методики использования фитнес-программ для повышения уровня физической подготовленности студенток вуза (приложение Б). В первой экспериментальной группе (ЭГ-1) 18 студенток занимались степ-аэробикой и упражнениями силового характера (с собственным весом и с дополнительными отягощениями, в стойке и в партере) на протяжении всего учебного года (138 учебных часов в течение учебного года).

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности в ЭГ-1 и КГ после эксперимента

Показатель	ЭГ-1	КГ	t	P
	M±m	M±m		
Поднимание туловища	67,06±4,65	57,11±4,22	1,58	p>0,05
Отжимания в упоре стоя на коленях	20,00±1,34	18,00±1,08	1,16	p>0,05
Наклон вперед	5,22±1,97	5,11±0,99	0,05	p>0,05
Прыжок в длину с места	175,56±0,90	178,78±0,93	2,49	p<0,05
100 м	18,31±0,30	18,81±0,21	1,37	p>0,05
500 м	130,58±1,74	133,83±3,03	0,93	p>0,05
Челночный бег	10,18±0,03	10,04±0,03	3,71	p<0,001

Во второй экспериментальной группе (18 студенток) основными направлениями занятий были различные танцевальные классы (классическая аэробика, аэробика в стиле русского народного танца, с элементами ирландского танца – river-dance, в стиле disco) и стретчинг (в стойке, в партере; динамический, статический; в парах). Группа занималась на протяжении учебного года в условиях зала (138 учебных часов в течение учебного года).

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности в ЭГ-2 и КГ после эксперимента

Показатель	ЭГ-2	КГ	t	P
	M±m	M±m		
Поднимание туловища	63,94±5,51	57,11±4,22	0,98	p>0,05
Отжимания в упоре стоя на коленях	18,83±1,19	18,00±1,08	0,52	p>0,05
Наклон вперед	6,17±1,91	5,11±0,99	0,49	p>0,05
Прыжок в длину с места	175,06±1,40	178,78±0,93	2,21	p<0,05
100 м	18,12±0,46	18,81±0,21	1,38	p>0,05
500 м	129,68±2,18	133,83±3,03	1,11	p>0,05
Челночный бег	10,38±0,06	10,04±0,03	5,25	p<0,001

КГ была представлена студентками 3 курсов факультета экономики и управления и факультета истории и социологии (№=18).

Результаты педагогического эксперимента по показателям физической подготовленности студенток показаны в таблицах 1, 2, 3.

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности в ЭГ-1 и ЭГ-2 после эксперимента

Показатель	ЭГ-2	КГ	t	P
	M±m	M±m		
Поднимание туловища	67,06±4,65	63,94±5,51	0,43	p>0,05
Отжимания в упоре стоя на коленях	20,00±1,34	18,83±1,19	0,65	p>0,05
Наклон вперед	5,22±1,97	6,17±1,91	0,34	p>0,05
Прыжок в длину с места	175,56±0,90	175,06±1,40	0,30	p>0,05
100 м	18,31±0,30	18,12±0,46	0,35	p>0,05
500 м	130,58±1,74	129,68±2,18	0,32	p>0,05
Челночный бег	10,18±0,03	10,38±0,06	3,03	p<0,01

Заключение. Применение в учебном процессе по физическому воспитанию разработанных фитнес-программ различного уровня сложности и различной направленности с использованием информационных технологий показало их положительное влияние на повышение показателей физической подготовленности студенток. Получены достоверные приросты в экспериментальных группах по показателям силы, гибкости, скоростным качествам, общей выносливости, скоростно-силовым и координационным способностям ($p < 0,001$). Исключение составили показатели в беге 100 м в ЭГ-2 ($p > 0,05$). Преимущество использования разработанных фитнес-программ по сравнению с КГ выразилось в более высоких показателях физических качеств в ЭГ-1 и ЭГ-2 к концу эксперимента. Однако небольшой временной период педагогического эксперимента не позволил получить ярко выраженных достоверных отличий.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бальсевич, В. К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В. К. Бальсевич, Г. Т. Наталов, Ю. К. Чернышенко // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. – С.15-25.
2. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента / Под.ред. В. А. Бароненко: Учеб. пособие. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2006. -352с.: ил.
3. Горцев Г. Аэробика, фитнес, шейпинг / Г. Горцев. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – С.31.
4. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия»; 2002. – 264 с.

5. Программа физического воспитания студентов высших учебных заведений Республики Беларусь. – Мн., 2002. – 32 с.

УДК 355.233.22

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ КУРСАНТОВ НА ЕДИНОЙ ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

Драпов О.А.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

Актуальность. На современном этапе развития военного образования и роста требований к необходимому уровню физической подготовленности военнослужащих для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначению возникла необходимость повысить эффективность профессионально-прикладной направленности физической подготовки. Необходимо разрабатывать новые методики и средства тренировки, методики восстановления и повышения работоспособности, способствующие быстрому и качественному освоению спортивной техники и тактики, развитию двигательных и психических качеств курсантов. Однако анализ результатов исследований в области учебно-тренировочной и соревновательной деятельности курсантов и результатов исследований ведущих специалистов в области физической подготовки показал, что эффективность средств и методов подготовки зависит от их последовательного и своевременного применения[1, 4]. Занятия по преодолению препятствий проводятся в целях формирования и совершенствования прикладных навыков военнослужащих, развития физических качеств, воспитания психической устойчивости.

Цель исследования – научно обосновать взаимосвязи технической подготовленности и силовой выносливости на основе структурных элементов упражнения и требований к физической подготовленности курсантов. В процессе исследования решались следующие задачи:

- 1) определить структуру связей между технической и физической подготовленностью курсантов;
- 2) исследовались соотношения компонентов техники преодоления препятствий с результативностью выполнения упражнения.

Полученные результаты. В соответствии с условиями выполнения контрольного упражнения № 2 на единой полосе препятствий требуется 14 раз преодолеть препятствия различной технической сложности. Это