

БЕЛЬЧЕНКО Людмила Сергеевна

БУДРЮНАС Ольга Константиновна, канд. пед. наук, доцент

КВЯТКОВСКАЯ Наталья Антоновна, канд. пед. наук, доцент

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СРЕДСТВ ФИТНЕСА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 17–20 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»

В настоящее время немаловажным фактором модернизации системы высшего образования являются современные требования, предъявляемые к профессиональной подготовке кадров, в связи с этим необходимо создание обновленной научно обоснованной системы, позволяющей готовить конкурентоспособные, высокообразованные кадры на рынке труда в сфере физической культуры и спорта с учетом тенденций развития ее наиболее мобильных фитнес-направлений.

Для повышения профессионально-педагогического совершенствования будущих инструкторов-методистов по фитнесу нужно формировать у них специальные знания, двигательные умения и навыки, повышать уровень физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, используя традиционные и инновационные фитнес-технологии, которые представляют собой динамично развивающуюся, педагогическую, научно-теоретически и методически обусловленную систему занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

Ключевые слова: фитнес; средства фитнеса; специалисты по фитнесу; традиционные и инновационные фитнес-технологии; профессионально-педагогическое совершенствование; студенты; двигательные способности; уровень физической подготовленности; мотивы; учебная программа.

THE USE OF VARIOUS FITNESS RESOURCES TO INCREASE THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS AGED 17–20 IN CLASSES ON THE EDUCATIONAL DISCIPLINE “PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL IMPROVEMENT”

At present an important factor in the modernization of the higher education system is the modern requirements for professional training of personnel, in this regard, there is the necessity in creation of an updated scientifically based system that allows training competitive, highly educated personnel in the labor market in the field of physical culture and sports, taking into account development trends of its most mobile fitness directions.

The professional and pedagogical improvement of future fitness instructors needs formation of their special knowledge, motor skills and abilities, increase in the level of physical development, functional state, and physical fitness with application of traditional and innovative dynamically developing fitness technologies, pedagogical system of scientifically, theoretically, and methodically determined health-improving physical exercises.

Keywords: fitness; fitness resources; fitness specialists; traditional and innovative fitness technologies; professional and pedagogical improvement; students; motor abilities; level of physical fitness; motives; training program.

Введение. Фитнес представляет собой инновационное направление оздоровительной физической культуры, совокупность передовых технологий, средств, методов, форм и современного спортивного оборудования. Система фитнеса гарантирует разнообразные эмоционально привлекательные упражнения, адаптированные и вариативные программы,

дифференцированные комплексы, учитывающие медицинскую группу здоровья и фитнес-профиль занимающихся [1].

Занятия фитнесом характеризуются наличием целого ряда особенностей, которые во многом определяют профессиональную деятельность специалиста, протекающую в специфических условиях, связанных с программированием, индивидуализацией

средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, техникой выполнения упражнений, контролем физической нагрузки, постоянной работой в движении и подбором музыкального сопровождения. Поэтому инструктор по фитнесу должен не только владеть обширными знаниями в области теории и методики физической культуры, анатомии, физиологии, педагогики, психологии, биохимии, но и обладать высоким уровнем профессиональных компетенций, гармоничным развитием всех двигательных способностей и двигательных навыков [2].

В связи с этим для повышения профессионально-педагогического совершенствования (ППС) студентов направления специальности «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)» необходимо формировать специальные знания, повышать уровень физического состояния, используя традиционные и инновационные фитнес-технологии.

Таким образом, для обеспечения эффективного решения задач ППС будущих специалистов по фитнесу нужно на организационном, содержательном и методическом уровне совершенствовать образовательный процесс. Попытка научного разрешения существующей проблемы определила актуальность настоящего исследования.

Цель исследования – научное обоснование использования различных средств фитнеса для повышения физической подготовленности студентов 17–20 лет на занятиях по учебной дисциплине «Профессионально-педагогическое совершенствование».

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетный опрос, контрольно-педагогические испытания (тесты), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и обсуждения. С учетом требований образовательного стандарта высшего образования I ступени ОСВО 1-88 01 02-2021, учебного плана направления

специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)» на протяжении 2021/2022 учебного года студенты изучали материал учебной дисциплины «Профессионально-педагогическое совершенствование». Согласно тематическому плану, общее количество часов, отведенное на изучение учебной дисциплины, для студентов дневной формы получения образования на 1-м курсе составляло 200 часов.

Содержание учебного материала было представлено теоретическим и практическим разделами, включающими:

- теоретические основы занятий оздоровительной аэробикой и степ-аэробикой (5 % от общего времени);
- физическую и техническую подготовки в оздоровительной аэробике, степ-аэробике (49 %);
- общую физическую подготовку (15 %);
- учебную практику (27 %);
- тестирование при занятиях оздоровительной направленности (4 %).

В начале и конце 2021/2022 учебного года было проведено тестирование уровня физической подготовленности студентов 1-го курса дневной формы получения образования направления специальности «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)», позволившее констатировать снижение показателей координационных (на 0,33 с), скоростных способностей (на 0,17 с), а также выносливости (на 1,16 мин) юношей 17–20 лет. Незначительная положительная динамика была отмечена в показателях гибкости (на 0,93 см), силовых способностей (в тестах «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Подтягивание на высокой перекладине» на 5,35 раза и 1,21 раза соответственно), скоростно-силовых способностей (на 4,00 раза). Анализ результатов тестирования девушек свидетельствовал об ухудшении показателей скоростно-силовых (на 2,64 см), силовых (на 2,50 раза), координационных (на 0,22 с), скоростных (на 0,22 с) способностей

и выносливости (на 1,35 мин), вместе с тем улучшились показатели гибкости (на 0,83 см) и силовой выносливости (на 2,28 раза). Статистическая значимость различий между основными показателями физической подготовленности юношей и девушек 17–20 лет является достоверной ($p \geq 0,05$).

Данные анкетного опроса выявили основные мотивы посещения учебных занятий: необходимость аттестации по учебной дисциплине, поддержание оптимального уровня физической подготовленности и приобретение профессионального опыта. Приоритет студентов отдается изучению различных средств фитнеса на комплексных занятиях [3].

Полученные результаты констатирующего педагогического эксперимента явились основой для разработки учебной программы «Профессионально-педагогическое совершенствование» для студентов 2-го курса направления специальности «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)», включающей направленное применение в образовательном процессе студентов 17–20 лет различных средств фитнеса (оздоровительная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, бодибилдинг, стретчинг, миофасциальный релиз, круговая, интервальная и функциональная тренировки, физические упражнения, выполняемые с использованием спортивного инвентаря и оборудования, кардиотренажеров); приоритет студентов для достижения личных целей: приобретение профессионального опыта и необходимость аттестации по учебной дисциплине, использование различных средств фитнеса в одном тренировочном занятии и мезоцикле.

Общее количество часов, отведенное на изучение учебной дисциплины, составило 200 часов. Содержание учебного материала представлено пятью взаимосвязанными разделами:

– теоретические основы занятий фитнесом (5 % от общего времени);

– техническая подготовка (24 %), направленная на изучение техники выполнения: базовых и изолирующих физических упражнений для различных мышечных групп; физических упражнений на кардиотренажерах; базовых шагов оздоровительной аэробики, степ-аэробики; активных, пассивных и статических физических упражнений стретчинга; физических упражнений миофасциального релиза с использованием различного инвентаря; физических упражнений, направленных на развитие координационных способностей в статических положениях, динамическом равновесии с весом собственного тела, с использованием спортивного инвентаря и в парах; физических упражнений комплексного воздействия на основные компоненты скоростных способностей, сопряженного воздействия на скоростные и другие способности;

– физическая подготовка (51 %), включающая составление и выполнение комплексов: базовых и изолирующих физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей различных мышечных групп с весом собственного тела, на тренажерных устройствах, с внешним сопротивлением, с использованием метода круговой тренировки; танцевальных упражнений оздоровительной аэробики, степ-аэробики на 16 счетов и 32 счета и их модификации; физических упражнений круговой, интервальной, функциональной тренировок, стретчинга, миофасциального релиза; физических упражнений, направленных на развитие координационных способностей с весом собственного тела, с использованием отягощений, спортивного инвентаря, упражнений в парах; физических упражнений, сочетающих нагрузки разной направленности в одном тренировочном занятии и мезоцикле;

– организация и методика проведения занятий фитнесом (17 %), содержащая методику составления и проведения комплексов физических упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия; последовательность

выполнения и комбинирование физических упражнений разной направленности в одном тренировочном занятии; самостоятельное проведение отдельного комплексного группового занятия в соответствии с поставленными задачами;

– тестирование при занятиях фитнесом (3 %), позволяющее оценить показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся.

С сентября по декабрь 2022/2023 учебного года был проведен педагогический эксперимент с целью определения динамики физической подготовленности студентов 2-го курса направления специальности «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)». Полученные данные оценивались по таблицам нормативов уровня физической подготовленности для девушек и юношей

17–18 лет, 19–20 лет Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь [4]. Результаты тестирования представлены в таблицах 1, 2.

Исследования, проведенные в конце педагогического эксперимента, показали, что скоростно-силовые, силовые, координационные способности, силовая выносливость, гибкость у юношей соответствовали высокому уровню, показатели скоростных способностей и выносливости – нормативному значению выше среднего.

Исходя из анализа результатов юношей было выявлено улучшение показателей скоростно-силовых (на 7,50 см), скоростных (на 0,14 с), координационных (на 0,32 с) и силовых способностей (в тестах «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Подтягивание на высокой перекладине» на 12,93 раза и 4,71 раза соответственно),

Таблица 1. – Динамика результатов тестирования физической подготовленности юношей 17–20 лет

Контрольно-педагогические тесты	Исходные показатели		Итоговые показатели	
	X ±σ	Балл	X ±σ	Балл
Прыжок в длину с места, см	243,92±13,13	8 баллов	251,42±2,35	9 баллов
Наклон вперед, см	15,28±5,97	7 баллов	21,07±2,26	10 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	49,35±9,94	8 баллов	62,28±1,58	9 баллов
Подтягивание на высокой перекладине, раз	13,50±6,03	7 баллов	18,21±1,71	9 баллов
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	58,42±6,95	7 баллов	68,14±1,51	9 баллов
Челночный бег 4×9 м, с	9,18±0,35	8 баллов	8,86±0,19	9 баллов
Бег 30 м, с	4,54±0,17	7 баллов	4,40±0,28	8 баллов
Бег 3000 м, мин	12,28±1,16	6 баллов	11,33±0,36	8 баллов

Таблица 2. – Динамика результатов тестирования физической подготовленности девушек 17–20 лет

Контрольно-педагогические тесты	Исходные показатели		Итоговые показатели	
	X ±σ	Балл	X ±σ	Балл
Прыжок в длину с места, см	195,06±15,12	8 баллов	200,05±4,90	9 баллов
Наклон вперед, см	19,33±6,61	8 баллов	25,00±2,67	10 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	19,11±4,28	8 баллов	23,33±5,30	10 баллов
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	48,44±12,21	5 баллов	57,06±8,16	8 баллов
Челночный бег 4×9 м, с	9,98±0,58	10 баллов	9,89±0,56	10 баллов
Бег 30 м, с	5,08±0,27	8 баллов	4,98±0,20	8 баллов
Бег 1500 м, мин	9,35±0,94	1 балл	7,01±1,00	5 баллов

гибкости (на 5,79 см), силовой (на 9,72 раза) и общей выносливости (на 1,35 мин).

Было установлено, что в результате четырехмесячных занятий с использованием различных средств фитнеса в одном тренировочном занятии и мезоцикле произошли статистически достоверные ($p \leq 0,05$) положительные изменения практически всех показателей (5 из 7) двигательных способностей юношей. Отсутствие достоверного изменения ($p \geq 0,05$) было выявлено в тестах «Бег 30 м» и «Челночный бег 4×9 м».

Высокое нормативное значение у девушек выявлено в прыжке в длину с места, наклоне вперед, сгибании и разгибании рук в упоре лежа, челночном беге 4×9 м. Результаты поднимания туловища из положения лежа на спине за 60 с, бега 30 м соответствовали уровню выше среднего, а показатели бега 1500 м отвечали среднему уровню.

Сравнительный анализ результатов девушек, полученных в начале и конце педагогического эксперимента, свидетельствовал об улучшении показателей скоростно-силовых (на 4,99 см), силовых (на 4,22 раза), координационных (на 0,09 с), скоростных способностей (на 0,1 с), гибкости (на 5,67 см), силовой (на 8,62 раза) и общей выносливости (на 2,34 мин).

Анализ степени изменения показателей физической подготовленности девушек 2-го курса позволил установить статистически достоверные ($p \leq 0,05$) улучшения скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и общей выносливости. При этом

были выявлены статистически недостоверные ($p \geq 0,05$) изменения показателей координационных и скоростных способностей.

Выводы. Освоение программного материала учебной дисциплины «Профессионально-педагогическое совершенствование» способствовало реализации комплексного подхода к подготовке специалистов по фитнесу. Полученные в декабре 2022 года в ходе проведения тестовых испытаний значения свидетельствовали о существенном повышении уровня физической подготовленности студентов 17–20 лет направления специальности «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)». Так, у юношей статистически достоверно ($p \leq 0,05$) улучшились показатели скоростно-силовых и силовых способностей, гибкости, силовой и общей выносливости. Положительная динамика результатов произошла в показателях координационных и скоростных способностей, однако данные изменились не достоверно ($p \geq 0,05$). Также установлено, что у девушек статистически достоверно ($p \leq 0,05$) изменились показатели скоростно-силовых и силовых способностей, гибкости, силовой и общей выносливости. Положительные изменения произошли в развитии координационных и скоростных способностей, однако результаты улучшились не достоверно ($p \geq 0,05$), что можно объяснить выполнением на учебных занятиях в зимний период неспецифических упражнений для развития данных двигательных способностей.

1. Лисицкая, Т. С. *Аэробика: частные методики* / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т. 2. – 216 с.

2. Степанова, О. Н. *Критерии классификации и типологии фитнес-программ* / О. Н. Степанова, С. В. Савин // *Вестник спортивной науки*. – 2015. – № 3. – С. 49–53.

3. Бельченко, Л. С. *Приоритетные виды фитнеса и мотивация посещения занятий студентами в условиях изучения учебной дисциплины «Профессионально-педагогическое совершенствование»* / Л. С. Бельченко, О. К. Бурдюнас, Н. А. Квятковская // *Мир спорта*. – 2023. – № 2 (91). – С. 31–36.

4. *Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь* [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 02 июля 2014 г., № 16 : в ред. от 15 апр. 2022 г., № 11 // *ilex* / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2023.