

ПАВЛЮЧУК Н.В., факультет ВиГ, гр. М-139,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Орлова Н.В., канд. пед. наук, доцент,

УО «БрГТУ»

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Введение. В течение года нами проводились исследования по определению возможности применения направлений фитнеса в занятиях физической культуры разной направленности и выявлению их эффективности.

Цель работы – изучить, научно обосновать и определить эффективность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс студентов разных курсов.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: сбор и анализ текущей информации; получение анализа текущей информации; педагогический эксперимент; метод математической обработки результатов исследования.

Обсуждение результатов. Опрос студентов БрГТУ позволил выявить, что наиболее популярными являются фитнес-технологии, основанные на оздоровительных видах гимнастики. В связи с этим, на базе БрГТУ был проведён педагогический эксперимент, где была определена эффективность применения фитнес-технологий в подготовительных частях занятия с игровой и легкоатлетической направленностью. В эксперименте приняли участие 58 студентов. Контрольная группа занималась по программе физической культуры с направленным развитием двигательных способностей. Экспериментальная группа занималась по той же программе, только подготовительная часть занятия проводилась по разработанной методике, основанной на применении фитнес-технологий.

Выводы. 1. Аэробную выносливость у студентов можно эффективно развивать средствами классической и танцевальной видов аэробики. 2. Применение фитнес-технологий в занятиях физической культуры разной направленности способствует развитию основных двигательных способностей. 3. Применение фитнес-технологий способствует эффективному решению задач подготовительной части занятия.

Литература

1. Лукьяненко, А.Г. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания учащихся колледжа / А.Г. Лукьяненко: автореф. дисс. канд. пед. наук. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – 21 с.