

ПЕТРОЛАЙ Н. Ю., факультет ВиГ, гр. М-139,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Орлова Н. В., канд. пед. наук, доцент,
УО «БрГТУ»

СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Введение. При определении физической подготовленности занимающихся фитнесом применяется метод контрольных испытаний с помощью специальных физических упражнений или тестов.

Цель работы - определить методы педагогической оценки физической подготовленности студентов, занимающихся фитнесом.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: сбора и анализа текущей информации; получения анализа ретроспективной информации; метод математической обработки результатов исследования.

Обсуждение результатов. Приводим ряд контрольных упражнений, которые может применить преподаватель для выявления уровня развития двигательных способностей студентов.

При определении силы различных мышечных групп: «отжимание», «поднимание ног». Скоростные способности: «упор присев - упор лежа», «прыжки с вращением пеньковой скакалки за 10,30 секунд». Скоростно-силовые способности студентов: «прыжок в длину», «прыжок вверх», «прыжок шагом». Подвижность в различных суставах или гибкость определяется упражнениями: «наклон вперед», «наклон назад», «шпагат», «продольный шпагат». При выявлении состояния функции равновесия и вестибулярной устойчивости: «равновесие на одной ноге», «кувырки», «вращение в наклоне вперед», «вращение с отведением головы назад».

Выводы: 1. Контрольные упражнения должны быть простыми, наглядными по результатам, хорошо воспроизводимыми занимающимися.
2. Для определения физической подготовленности применяются разнообразные контрольные упражнения.

Литература

1. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штублер, Ф. Трогш. – М.: ФиС, 1968. – С.57.
2. Фирилева, Ж. Е. Актуальные проблемы развития фитнеса в России / Ж. Е. Фирилева: Сборник материалов Всероссийской науч.-практич. конф. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – 260 с.