

Литература

1. Глухов, В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни В.И. - Киев: Изд-во «Здоровья», 1989. – С. 24-28.
2. Лисаевич, Е.П. Анализ оценки мотивационных аспектов занятий физической культурой в студенческой среде / Е.П. Лисаевич, И.А. Назаренко, С.В. Мартинович // Наука и образование, №4 / СХ IV, 2013 – С.143-146.
3. Овсянкин В.А., Еншин М.М., Маськов Л.И. Социально-психологические предпосылки формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи: тезисы докладов международной научно-практической конференции (4–6 апреля 1995). Минск, 1995. С. 55–56.

УДК796.015.6

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

APPLICATION OF PHYSICAL LOADS OF DIFFERENT DIRECTIVITIES

Лисаевич Е.П., Палашенко М.Ю.

Учреждение образования

«Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Гомель, Беларусь

Lisayevich E.P. Palashenko M.Y.

Educational establishment "Gomel State University named after F.Skorina"

Belarus, Gomel

liskapavlovna13@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлены результаты двух групп: контрольной и экспериментальной. Тестирование проводилось со студентками I курса в начале и в конце учебного года. Цель работы заключалась в том, чтобы проследить изменения показателей уровня физической подготовленности с учетом применения физических нагрузок различной направленности. В течении учебного года студентки контрольной группы занималась по учебной программе физической культуры, которая предусмотрена для студентов основного отделения. Студентки экспериментальной группы занимались по той же программе, что и контрольная группа, только в эту программу мы еще включили один из видов единоборств – спортивное каратэ.

Ключевые слова: показатели уровня физической подготовленности, студентки, физические нагрузки, контрольные нормативы, контрольная и экспериментальная группы, результаты, тестирование.

Abstract. There are results of two groups in this article: control and experimental. The test was taken with first-year female students at the beginning and end of session. The aim of the work is to monitor changing of index of physical

development considering application of physical loads of different directivities. In the course of academic year, control group students follow physical education program that is used in training students of main department. Students of experimental group follow the same program, but we included one of the martial arts - sports karate.

Keywords: index of physical development, female students, physical loads, control physical fitness tests, control and experimental groups, results, test.

Физическое воспитание в вузе направлено на решение проблем, связанных с укреплением здоровья студентов, что особенно актуально в нынешних экологических условиях Республики Беларусь. Как правило, процесс становления здоровья связан с развитием свойственных каждому человеку физических качеств и производных от них двигательных способностей, развитие которых ведет к росту общего уровня функциональных и адаптивных возможностей организма.

Недостаток двигательной деятельности в совокупности с интенсивной умственной нагрузкой студентов нередко приводит к негативным изменениям в состоянии здоровья. Однако и бесконтрольная физическая нагрузка может представлять большую опасность для молодого организма. Поэтому все это повышает требования к физической культуре как к основному комплексу форм и средств для дальнейшего укрепления здоровья и физического развития студентов.

Основной задачей, которую предусматривает общая физическая подготовка студентов, является: достижение и поддержание уровня развития жизненно важных функциональных и физических способностей организма. Основная масса студенток, поступающих в наш вуз на общие факультеты (все факультеты кроме факультета физической культуры), имеет средний и ниже среднего уровня физической подготовленности.

Цель нашей работы: проследить изменения показателей уровня физической подготовленности студенток с учетом применения физических нагрузок различной направленности.

В нашем исследовании принимало участие 40 студенток I курса факультета психологии и педагогики УО «ГГУ им. Ф. Скорины», в возрасте 17-18 лет. Все девушки по состоянию здоровья относятся к основной группе. По количеству человек было определено 2 группы (контрольная и экспериментальная) по 20 человек в каждой.

Для определения уровня физической подготовленности студенток мы использовали контрольные нормативы (бег 100м. и 500м.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжок в длину с места; наклон вперед из положения, сидя на полу; поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин.). Контрольные нормативы дают оценку степени развития

физических качеств, которые являются основой двигательных способностей студентов и характеризуют общий уровень их физической подготовленности.

Тестирование двух групп студенток проходило в два этапа в начале и в конце учебного года (2017-2018гг. Исходные показатели уровня физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп, полученные в начале учебного года (сентябрь) представлены в таблице 1.

По полученным данным первого тестирования можно сказать, что показатели уровня физической подготовленности у студенток обеих групп приблизительно одинаковые. Даже у девушек экспериментальной группы они чуть-чуть ниже, чем у контрольной.

В течении всего учебного года студентки контрольной группы занимались по учебной программе физической культуры, которая предусмотрена для студентов основного отделения. В нее входят: некоторые виды легкой атлетики (бег, прыжки), игровые виды спорта (волейбол, баскетбол), элементы гимнастики и аэробика.

Студентки экспериментальной группы занимались по той же программе, что и контрольная группа, только в эту программу мы еще включили один из видов единоборств – спортивное каратэ. Сначала студентки изучали стойки, блоки, удары ногами и руками, передвижения. Затем выполняли более сложную работу - тактико-техническую, а также специальные физические упражнения, применяемые в спортивном каратэ. Каратэ – это скоростно-силовой вид единоборств, в котором выполняются скоростные и силовые удары руками, ногами, много различных передвижений (прыжковая работа). Немало времени уделялось гибкости, особенно гибкости ног, так как удары ногами выполняются на уровне туловища и головы.

Таблица 1.

Показатели уровня физической подготовленности первокурсниц в начале учебного года

№ п/п	Контрольные нормативы	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1.	Бег 100м. (сек.)	18,1±1,0	18,3±1,1
2.	Бег 500м.(мин, сек)	2,11±10,4	2,14±10,5
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от скамейки (раз)	13,9±3,9	12,85±5,8
4.	Прыжок в длину с места (см)	170,6±13,0	163,3±17,9
5.	Наклон вперед из положения, сидя на полу (см)	11,55±4,8	10,15±4,2
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1' (раз)	41,4±4,6	41,8±5,7

Полученные результаты следующего, уже второго тестирования, которое было проведено в конце учебного года (май), представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Показатели уровня физической подготовленности первокурсниц в конце учебного года

№ п/п	Контрольные нормативы	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1.	Бег 100м. (сек.)	17,8±1,0	17,5±1,0
2.	Бег 500м.(мин, сек)	2,07±9,1	2,08±9,05
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от скамейки (раз)	17,35±3,5	19,25±7,8
4.	Прыжок в длину с места (см)	177±13,3	178,3±13,4
5.	Наклон вперед из положения, сидя на полу (см)	14±3,9	14,55±2,6
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1' (раз)	44,3±4,5	44,4±5,4

По данным следующего тестирования видно, что показатели уровня физической подготовленности выросли как в контрольной группе, так и в экспериментальной. Однако, проводя анализ полученных результатов первого и второго тестирования, мы установили, что динамика роста результатов в экспериментальной группе оказалась выше, чем в контрольной (таблица 3). Только в одном нормативе (поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.), данные у контрольной группы слегка выше. Динамика роста показателей в таких нормативах как: сгибание-разгибание рук в упоре лежа от скамейки (раз), прыжок в длину с места (см), наклон вперед из положения, сидя на полу (см) в экспериментальной группе оказалась значительно выше, чем в контрольной.

Таблица 3.

Динамика роста показателей уровня физической подготовленности первокурсниц (2017-2018гг.)

№ п/п	Контрольные нормативы	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1.	Бег 100м. (сек.)	0,3	0,8
2.	Бег 500м.(мин, сек)	0,4	0,6
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от скамейки (раз)	3,45	6,4
4.	Прыжок в длину с места (см)	6,4	15
5.	Наклон вперед из положения, сидя на полу (см)	2,45	4,4
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1' (раз)	2,9	2,6

По результатам нашего исследования можно сделать следующие выводы:

1.) применение физических нагрузок различной направленности (некоторые виды легкой атлетики, игровые виды, аэробика, гимнастика) способствует повышению показателей уровня физической подготовленности студенток;

2.) показатели уровня физической подготовленности студенток значительно возрастают, когда на занятиях физической культуры применяется такой вид единоборств как спортивное каратэ. Таким образом, чем разнообразнее на занятиях по физической культуре будут физические нагрузки, тем эффективнее будет учебный процесс по этой дисциплине.

УДК 378.17+316.6

**ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК НА КИНЕТИЧЕСКИЙ ИМИДЖ
СТУДЕНТА ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

**FITNESS TRAINING INFLUENCE ON KINETIC IMAGE
OF TECHNICAL UNIVERSITY'S STUDENT**

Малушко О.А.

**ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация**

Malushko O.A.

**Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation
queenalice@bk.ru**

Аннотация. В статье рассматриваются особенности формирования кинетического имиджа студента с помощью фитнес технологий.

Ключевые слова: физическая культура студента, имидж студента, кинетический имидж, влияние фитнеса на имидж, фитнес и имидж.

Abstract. The article discusses the features of the formation of the kinetic image of a student using fitness technology.

Keywords: student's physical culture, student's image, kinetic image, fitness influence on image, fitness and image.

Актуальность В современной практике физической культуры в вузе технологии аэробики и фитнеса заняли свое достойное место. В целом, оценивая ситуацию в области студенческой физической активности, можно сказать, что внедрение фитнеса в сферу высшего образования – это не просто дань моде, но объективная педагогическая необходимость, поскольку методические особенности фитнес-тренинга просты, логичны, доступны и привлекательны для всех категорий студентов, и, кроме того, могут быть адаптированы под требования государственных стандартов.

Фитнес вносит в студенческие занятия физической культурой интерес и разнообразие, в какой-то мере раскрепощает, открывая различные неожиданные аспекты. Одним из них является психологический аспект формирования нового имиджа студента.