

## Динамика показателей физической подготовленности студентов под влиянием занятий оздоровительным фитнесом

Н. А. Кулик, В. В. Ворона, М. О. Лянной

Сумской государственный педагогический университет имени А. С. Макаренко  
Учебно-научный институт физической культуры, г. Сумы, Украина  
Corresponding author. E-mail: nikh2003@ukr.net

Paper received 18.10.18; Accepted for publication 25.10.18.

<https://doi.org/10.31174/SEND-PP2018-180VI74-08>

**Аннотация.** В статье проанализированы данные относительно оценки физической подготовленности студентов, в течение учебного года посещавших секционные занятия по оздоровительному фитнесу. На основании результатов тестирования охарактеризована динамика физических качеств студентов и подтверждено повышение уровня их физической подготовленности. Проведенное исследование свидетельствует о том, что секционные занятия с оздоровительного фитнеса для студентов положительно влияют на развития физических качеств и повышения физической подготовленности

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, физические качества, физические упражнения, студенты, оздоровительный фитнес, секционные занятия.

**Введение.** В современном мире с его тенденцией к урбанизации человек испытывает меньшие физические нагрузки, вследствие чего его мышечная система работает не в полную силу, что негативно отражается на функционировании других систем организма [1; 10]. В этой связи особое значение приобретает физическая культура, которая оказывает позитивное воздействие на жизненно важные качества индивида, полученные им в виде задатков, передающихся генетически и развивающихся на протяжении жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды [2; 5; 9]. Физическая культура основывается на целесообразной двигательной активности в форме физических упражнений, позволяющих укреплять здоровье, формировать необходимые умения и навыки, расширять двигательные представления и повышать работоспособность [3; 6]. Оптимальная двигательная активность является необходимой предпосылкой гармоничного развития личности.

Физическое воспитание – это организованная часть общего процесса воспитания, социально-педагогический процесс, направленный на улучшение здоровья, развитие функций человеческого организма и форм тела благодаря физическим упражнениям, закаливанию, гигиене труда и быта. Стратегической целью физического воспитания является формирование физической культуры личности – важнейшей составляющей ее общей культуры, способствующей реализации биологического и духовного потенциала.

Уровень физической подготовленности определяется состоянием вегетативных функций организма, степенью развития физических качеств и форм тела, а также совокупностью двигательных умений и навыков, которыми овладел человек. Процесс, направленный на совершенствование физической подготовленности, называется физической подготовкой.

**Связь исследования с научными программами, планами, темами.** Исследование осуществлено в русле комплексной научно-исследовательской темы кафедры теории и методики физической культуры Учебно-научного института физической культуры Сумского государственного педагогического университета имени А. С. Макаренко «Теоретические и методические основы физкультурного образования раз-

личных групп населения» на 2016 – 2020 годы (номер государственной регистрации 0116U0009000).

**Краткий обзор публикаций по теме.** На сегодняшний день одним из первоочередных заданий в сфере оздоровительной физической культуры является модернизация содержания физкультурно-оздоровительных занятий и оздоровительных программ для различных категорий населения [2; 7; 8].

Обучение студентов в вузе направлено на изменения в сознании, приобретение умений и навыков в форме опыта многоплановых видов деятельности и поведения, а также развитие способностей и личностных качеств. В то же время вследствие значительных учебных нагрузок у большинства студентов отмечается недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая в свою очередь может вызвать ряд серьезных изменений в организме [4; 10]. Статистические данные неумолимо свидетельствуют о том, что прогрессирующий дефицит двигательной активности у студенческой молодежи оказывает негативное влияние на состояние здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности [1; 6; 10], провоцируя различные заболевания.

Исследованию физической подготовленности студентов и разработке эффективных методов ее повышения свои работы посвятили В. В. Филипов (2010), А. О. Твеллина (2012), О. О. Бойко (2012) и др. Интерес к проблеме определения уровня физической подготовленности и темпов прироста ее показателей в период обучения засвидетельствовали Т. Е. Криводуд, Н. А. Кулик, Н. Д. Шошур (2010), В. И. Романова (2010), Ю. М. Вихляев (2012), О. О. Биличенко (2014) и др.

Одним из актуальных путей оптимизации двигательной активности студентов может быть включение в вузовскую программу по физическому воспитанию секционных занятий по популярным среди современной молодежи видам спорта [3; 4; 8; 9]. В нашем исследовании освещена динамика показателей физической подготовленности студентов, которые занимаются в секции оздоровительного фитнеса.

**Цель исследования** – рассмотреть динамику показателей физической подготовленности студентов под

влиянием секционных занятий оздоровительным фитнесом.

**Задачи исследования:**

1. Определить исходный уровень физической подготовленности студентов.
2. Исследовать влияние секционных занятий по оздоровительному фитнесу на уровень физической подготовленности студентов.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Педагогическое тестирование уровня развития физических качеств.
4. Методы математической статистики.

**Организация исследования.** В исследовании, экспериментальная часть которого проводилась на базе Сумского государственного педагогического университета имени А. С. Макаренко, приняли участие 15 студенток 1–4 курсов, занимавшихся в секции оздоровительного фитнеса два раза в неделю в течение учебного года. Продолжительность занятий составляла 80 мин.

Для определения уровня физической подготовленности нами были избраны тесты на:

- скорость – бег на 30 м с высокого старта (с);
- взрывную силу ног – прыжок в длину с места (см);
- гибкость – наклон туловища вперед из положения сидя (см);
- динамическую силу рук – отжимание от гимнастической скамьи (количество раз);
- динамическую силу туловища – пресс за 15 с (количество раз);
- ловкость – челночный бег 4 x 9 м (с);
- выносливость – 12-тиминутный тест Купера;
- координацию – тест «Фламинго» (количество попыток за 1 мин.).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Показатели уровня физической подготовленности студентов в начале и в конце учебного года представлены в таблице 1. Результаты исследования физической подготовленности студентов, которые занимались в секции оздоровительного фитнеса, подтверждают статистически значимые ( $p < 0,05$ ) изменения, зафиксированные во время испытаний. Приведенные данные позволяют говорить о позитивной динамике всех контрольных тестов.

**Таблица 1.** Показатели физической подготовленности студентов экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента, n = 15

| Виды тестирования                                   | Показатели      |                    | Прирост результата, % | T (p > 0,5) |
|---|-----------------|--------------------|-----------------------|-------------|
|   | до эксперимента | после эксперимента |                       |             |
| Бег на 30 м с высокого старта (с)                   | 6,8 ± 0,05      | 6,3 ± 0,05         | 7,9 %                 | < 0,05      |
| Прыжок в длину с места (см)                         | 150,49 ± 0,42   | 153,80 ± 0,51      | 2,2 %                 | < 0,05      |
| Наклон туловища вперед из положения сидя (см)       | 6,33 ± 0,07     | 7,01 ± 0,05        | 10,7 %                | < 0,05      |
| Отжимание от гимнастической скамьи (количество раз) | 8,1 ± 0,2       | 13,3 ± 0,45        | 64,2 %                | < 0,05      |
| Пресс за 15 с (количество раз)                      | 12,6 ± 0,48     | 17,2 ± 0,63        | 36,5 %                | < 0,05      |
| Челночный бег 4 x 9 м (с)                           | 12,95 ± 0,08    | 12,92 ± 0,06       | 0,2 %                 | > 0,05      |
| 12-тиминутный тест Купера                           | 2566 ± 0,52     | 2593 ± 0,56        | 1,05 %                | < 0,05      |
| Тест «Фламинго» (количество попыток за 1 мин.)      | 8,1 ± 2,1       | 7,9 ± 2,3          | 2,5 %                 | < 0,05      |

Как свидетельствуют полученные результаты, лучшая динамика показателей наблюдается в таких испытаниях: «отжимание от гимнастической скамьи (количество раз)» – 5,2 раз, что составляет 64,2 %, и «пресс за 15 с (количество раз)» – 4,6 раза, то есть 36,5 %. Также произошли существенно достоверные изменения в тестах «наклон туловища вперед из положения сидя (см)» – на 0,56 см с приростом 10,7 % и «бег на 30 м с высокого старта (с)» – 0,5 с с приростом 7,9 %. За время эксперимента незначительный прирост показателей отмечен в таких тестах: «тест «Фламинго» (количество попыток за 1 мин.)» – 0,2 попытки (прирост 2,5 %); «прыжок в длину с места (см)» – 3,31 см (прирост 2,2 %); «12-тиминутный

тест Купера» – 27 (прирост 1,05 %). Наименьший прирост – 0,2 % – зафиксирован при выполнении теста «челночный бег 4 x 9 м (с)» – 0,03 с.

**Выводы.** Анализ результатов исследования свидетельствует о том, что занятия в секции оздоровительного фитнеса оказывают положительное влияние на развитие физических качеств студентов I – IV курсов и способствуют улучшению их физической подготовленности.

**Перспективы дальнейших исследований** связаны с разработкой методики индивидуальных и самостоятельных занятий по оздоровительному фитнесу с целью повышения физической подготовленности студентов.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Благій О. Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ / О. Благій, С. Захаріна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2006. № 4, 8–11.
2. Венгерова Н. Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста : [монография] / Н. Н. Венгерова СПб. : Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2011. 251 с.
3. Вихляев Ю. М. Організаційно-методичне забезпечення секційної форми навчального процесу з фізичного виховання : [навч.-метод. посібник] / Ю. М. Вихляев. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2012. 81 с.
4. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. М. : Физкультура и спорт, 2007. 104 с.
5. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури [Електронний ресурс] / О. К. Корносенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2013. Вип. 112 (3). С. 228–232. – Режим досту-

- пу : [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN\\_2013\\_112\(3\)\\_59.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2013_112(3)_59.pdf).
6. Криводуд Т. Є. До вивчення рівня фізичної підготовленості студентів 1 курсу денного відділення СумДПУ ім. А. С. Макаренка за результатами контрольних нормативів / Т. Є. Криводуд, Н. А. Кулик, Н. Д. Шошура // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теор. журнал. ХДАФК, Харків, 2010. № 4. С. 20–23.
  7. Луковська О. Л. Індивідуальний підбір виду фітнесу в оздоровчому тренуванні / О. Л. Луковська, С. В. Гіркина // Фізична культура. Спорт і реабілітація в закладах освіти : зб. наук. праць. Рівне : РДГУ, 2004. Вип. 2. С. 107–111.
  8. Носко М. О. Організація занять з фізичного виховання студентів з розділу : спортивні ігри (волейбол) / М. О. Носко, О. А. Архипов // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2015. Вип. 3 (1). С. 257–265.
  9. Романова В. І. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : [метод. посібник] / В. І. Романова, В. А. Леонова, Рівне : МEGУ, 2010. 76 с.
  10. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теор. журнал. ХДАФК, Харків, 2010. № 2. С. 17–20.

#### REFERENCES

1. Blagiy O. The analysis of students' morbidity of humanitarian higher educational establishments / O. Blagoy, E. Zakharin // The theory and methods of physical education and sports, 2006. No. 4, P. 8 - 11.
2. Vengerova N. N. Pedagogical technologies of the fitness industry to preserve the women health of mature age: [monograph] / N. N. Vengerova // SPb. : Nat. state un-t nat. culture, sport and health them. PF Lesgaft, 2011. 251 p.
3. Vyhlyayev Yu. M. Organizational and methodological provision of the sectional form of physical education process [tutorial manual] / Yu. M. Vykhyayev. - Vinnytsya: FOP Rogalskaya I.O., 2012. 81 p.
4. Zaitseva G. A. Improving aerobics in higher educational institutions / G. A. Zaitseva, O. A. Medvedeva. M. : Physical Culture and Sports, 2007. 104 p.
5. Kornosenko O. K. The role of fitness in the system of recreational physical culture [Electronic resource]. Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. - Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports, 2013, Issue 112 (3). P. 228-232. - Access mode: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN\\_2013\\_112\(3\)\\_59.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2013_112(3)_59.pdf).
6. Krivodud T. E. To the study of freshmen physical preparedness level of the day department of Sumy State Pedagogical University named after. A. S. Makarenko by the results of control norms / T. E. Kryvodud, N. A. Kulik, N. D. Shoshura // Slobozhanskyi Scientific and Sport Bulletin: Science-Theory. magazine. KhDAFK, Kharkiv, 2010. No. 4. P. 20 - 23.
7. Lukovska O. L. Individual selection of fitness type in the health training / O. L. Lukovskaya, S.V.Girkinina // Physical Culture. Sports and rehabilitation in educational institutions: Sob. scientific works. Rivne: RDU, 2004. Vip. 2. P. 107 - 111.
8. Nosko M.O. Organization of students' physical education at the section: sports games (volleyball) / M.O.Nosko, OA A. Arkhipov // Scientific journal of NP Drahomanov NPU. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 2015. Whip 3 (1). P. 257-265.
9. Romanov V. I. Teaching methods of students of the higher educational establishments based on different schools on the main regimes of physical activities: [methodical manual] / V. I. Romanov, V. A. Leonov. Rivne: MEGU, 2010. 176 p.
10. Tomenko, O. A. The level of students' somatic health and motor activity of higher educational institutions / O. A. Tomenko, S. A. Lazaorenko // Slobozhanskyi Scientific and Sport Bulletin: Science-Theory. magazine. KDAFK, Kharkiv, 2010. No. 2. P. 17 - 20.

#### The indicators dynamics of students' physical preparation under the health fitness classes influence

N. A. Kulik, V. V. Vorona, M. O. Lyannyo

**Abstract.** The attached data assessments of students' physical preparation, who during the educational year attended sectional classes of health fitness, are presented in the article. A comparative analysis of physical fitness indicators using tests was carried out and the changes dynamics under the health fitness classes influence was characterized. The study suggests that sectional exercises with health fitness for students have a positive effect on the physical qualities development and physical preparation increase.

**Keywords:** Physical culture, health fitness, students, physical upbringing, physical preparation, physical qualities, physical exercises, sectional classes.