

современном социуме : материалы II Международной научно-практической конференции. - Витебск, 2024.

4. Чайченко, М. В. Условия формирования мотивационных установок студентами гуманитарных вузов в области физической культуры и спорта / М. В. Чайченко, Д. А. Чайченко Д.А. // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования : сборник материалов V Международной научно-практической интернет-конференции. - Санкт- Петербург, 2024.

УДК 613.71-057.875

РОЛЬ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ В ПОВЫШЕНИИ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОК ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Козлова Т.В.

УО «Белорусский государственный технологический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

*В данной статье рассматривается воздействие фитнес-аэробики на улучшение гибкости студенток основной и подготовительной медицинских групп 3 курса всех факультетов учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет». **Ключевые слова:** студентки; физическая культура; показатели; оценка; гибкость; двигательная активность; фитнес-аэробика.*

THE ROLE OF FITNESS AEROBICS IN INCREASING FLEXIBILITY OF FEMALE STUDENTS OF TECHNOLOGICAL UNIVERSITY

Kozlova T.V.

Belarusian State Technological University, Minsk, Republic of Belarus

*This article examines the impact of fitness aerobics on improving the flexibility of female students of the main and preparatory medical groups of the 3rd year of all faculties of the educational institution «Belarusian State Technological University». **Keywords:** female students; physical education; indicators; assessment; flexibility; motor activity; fitness aerobics.*

Введение. В организации процесса физического воспитания студентов выявляются трудности, обусловленные ограниченными функциональными возможностями их организма. Это объясняется недостаточным уровнем физической подготовленности у большинства студентов. Регулярные тренировки, при условии добросовестного посещения занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» и выполнения заданий для самостоятельной работы, позволяют студентам достичь средних показателей физической формы [2].

В наши дни отмечается значительное повышение увлеченности молодых людей разнообразными видами массового спорта и физической активностью, как способом расслабления и восстановления, поддержания отличной спортивной формы и здоровья, и в этой тенденции особое место занимает аэробика и ее разновидности. Фитнес-аэробика способствует сбалансированному развитию всех физических качеств, где ключевая роль отводится гибкости [4].

В фитнес-аэробике применяются движения, специально разработанные и адаптированные, включая пружинные, волнообразные и другие типы. Отличительными чертами этих упражнений являются динамичность и сложенность. При регулярных занятиях фитнес-аэробикой у студентов улучшаются такие качества, как ловкость, гибкость, быстрота реакции, сила и выносливость. Равномерная нагрузка на все группы мышц способствует формированию правильной осанки, а также развитию легкости, грации и свободы движений [1, 3].

Цель исследования – влияние фитнес-аэробики на улучшение гибкости студенток технологического университета.

Материалы и методы исследований. Изучение научно-методической литературы и анализ результатов педагогического теста, оценивающего физическое качество гибкость позвоночного столба – наклон вперед из исходного положения сидя в сантиметрах. Объект исследования: студентки основной и подготовительной медицинских групп 3 курса всех факультетов учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (БГТУ) в количестве 146 человек. В БГТУ семь факультетов, на которых проводятся занятия по учебной дисциплине «Физическая культура»: ИТ – факультет информационных технологий; ТОВ – факультет технологии органических веществ; ХТиТ – факультет химической технологии и техники; ИЭ – инженерно-экономический факультет; ПиМ – факультет принттехнологий и медиакоммуникаций (издательского дела и полиграфии); ЛХ – лесохозяйственный факультет; ЛИД – факультет лесной инженерии, материаловедения и дизайна. На занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» применялись разновидности фитнес-аэробики: классическая аэробика (танцевальные движения под ритмичную музыку с определенным темпом: танцевальная аэробика (хип-хоп, фанк-аэробика, латин-джаз и др.)); силовая аэробика; степ-аэробика.

Результаты исследований. Средние показатели гибкости позвоночного столба до и после применения фитнес-аэробики на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» у студенток 3 курса всех факультетов БГТУ в количестве 146 человек представлены в таблице.

Таблица – Средние показатели гибкости позвоночного столба у студенток 3 курса всех факультетов БГТУ (n=146)

№ п/п	Факультет	До исследования		После исследования	
		$\bar{X} \pm \sigma$	Оценка	$\bar{X} \pm \sigma$	Оценка
1.	ИТ (n=29)	12,24±8,77	4	13,14±7,35	4

2.	ТОВ (n=25)	14,86±4,41	5	16,12±3,52	6
3.	ХТиТ (n=20)	11,20±5,35	3	12,25±5,24	4
4.	ИЭ (n=19)	13,16±7,25	4	14,42±6,46	5
5.	ПиМ (n=18)	11,83±6,63	3	12,00±6,20	4
6.	ЛХ (n=28)	11,43±7,87	3	14,00±5,08	5
7.	ЛИД (n=7)	14,29±3,40	5	14,86±3,02	5

Из представленных данных таблицы следует, что у студенток 3 курса всех факультетов БГТУ был зафиксирован уровень физической подготовленности ниже среднего в отношении гибкости позвоночного столба. Исключение составили студентки с факультета ТОВ, показавшие средний уровень (14,86±4,41) до начала эксперимента. После включения фитнес-аэробики в образовательный процесс, наблюдалось повышение показателей гибкости позвоночного столба у студенток всех факультетов до среднего уровня. Только у студенток, обучающихся на факультетах ИТ (13,14±7,35), ХТиТ (12,25±5,24) и ПиМ (12,00±6,20), показатели гибкости хотя и показали положительную динамику, но остались на ниже среднем уровне, что свидетельствует о необходимости более продолжительного включения фитнес-аэробики в образовательный процесс.

Закключение. Исследование показало, что внедрение фитнес-аэробики на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» позволило улучшить гибкость студенток 3 курса всех факультетов БГТУ. Совершенствование гибкости следует выделить как одну из приоритетных целей физического воспитания студенток в УВО. Регулярные тренировки, ориентированные на увеличение амплитуды движений, способствуют не только уменьшению выраженности возрастных изменений, проявляющихся в снижении гибкости, но и значимо отодвигают их наступление, на длительное время, сохраняя подвижность суставов и позвоночника в оптимальном состоянии.

Литература.

1. Брызгалова, М. В. Развитие силовых качеств и гибкости в фитнес-аэробике / М. В. Брызгалова, Л. Каймакчи // Ученые записки университета Лесгафта. – 2023. – № 1 (215). – С. 71–74.
2. Духанин, Д. С. Влияние занятий физической культурой на развитие гибкости у студентов новосибирского государственного университета архитектуры, дизайна и искусств / Д. С. Духанин, А. В. Глухов, Т. В. Гунбина // Творчество и современность. – 2021. – № 1 (14). – С. 85–88.
3. Козлова, Т. В. Влияние танцевальной аэробики на компонентный состав тела студентов специальной медицинской группы технологического университета / Т. В. Козлова // Физическая культура и спорт в современном социуме : материалы II Международной научно-практической конференции, Витебск, 16 мая 2024 г. / УО ВГАВМ; редкол. : Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГАВМ, 2024. – С. 24–27.
4. Федорова, Ю. Д. Развитие гибкости на занятиях фитнес-аэробикой у студенток / Ю. Д. Федорова, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы VII

УДК 796:378

ЗНАЧИМОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА «СИЛА» ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ

Колесник В.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*Физическое качество сила, наряду с физическим качеством выносливость, является приоритетным в физической подготовке обучающихся в учреждениях высшего образования аграрного профиля. Это подтверждает анализ профессиографических характеристик специалистов агропромышленного комплекса. Данное положение является основополагающим в организации физического воспитания вышеуказанных студентов. **Ключевые слова:** физическая культура, обучающиеся, учреждения высшего образования аграрного профиля, сила.*

SIGNIFICANCE OF IMPROVING OF THE PHYSICAL QUALITY OF THE STRENGTH OF STUDENTS OF INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION OF AN AGRICULTURAL PROFILE

Kolesnik V.A.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*The physical quality of strength is, along with the physical quality of endurance, a priority in the physical training of students in institutions of higher education in the agricultural profile. This is confirmed by the analysis of the professional characteristics of specialists in the agro-industrial complex. This provision is fundamental in the organization of physical education of the above-mentioned students. **Keywords:** physical education, students, higher education institutions of agricultural profile, strength.*

Введение. В настоящее время уровень развития технологических операций в агропромышленном комплексе достаточно высок. Сельскохозяйственное производство постоянно совершенствуются. Наряду с этим существует ряд объективных неблагоприятных условий, в которых специалисты выполняют свои производственные функции. Среди них – большие площади удаленных друг от друга не компактных сельскохозяйственных объектов, что требует частых и длительных передвижений специалистов на различных видах транспорта и в пешем порядке. Также существует необходимость работы в