

УДК 796

## ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

*Гуляев Н. Ю.*

*Тольяттинский государственный университет*

*г. Тольятти, Российская Федерация*

*E-mail: [nik.yurevich.86@mail.ru](mailto:nik.yurevich.86@mail.ru)*

*Аннотация.* Фитнес-технологии становятся все более популярными среди школьников. С развитием современных гаджетов и приложений подростки находят новые способы поддержания своего физического здоровья. Электронные трекеры, приложения для тренировок и онлайн-уроки помогают им контролировать свою активность и добиваться хороших результатов в физической подготовке. Использование фитнес-технологий школьниками имеет много преимуществ, во-первых, это делает занятия спортом более увлекательными и интересными. Подростки могут ставить перед собой цели, отслеживать свой прогресс и получать мотивацию для улучшения своих результатов. Кроме того, фитнес-технологии помогают подросткам разнообразить свои тренировки, они могут экспериментировать с различными видами упражнений, следить за своим пульсом и активностью, а также выбирать подходящие именно им программы тренировок.

*Ключевые слова:* фитнес-технологии, учебно-воспитательный процесс, физическая подготовленность.

## THE INFLUENCE OF FITNESS TECHNOLOGIES ON THE INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG MEN

*Gulyaev N. Y.*

*Tolyatti State University*

*Tolyatti, Russian Federation*

**Annotation.** *Fitness technologies are becoming more and more popular among schoolchildren. With the development of modern gadgets and applications, teenagers are finding new ways to maintain their physical health. Electronic trackers, workout apps and online lessons help them monitor their activity and achieve good results in physical fitness. The use of fitness technologies by schoolchildren has many advantages, firstly, it makes sports more exciting and interesting. Teenagers can set goals for themselves, track their progress, and get motivated to improve their results. In addition, fitness technologies help teenagers diversify their workouts, they can experiment with different types of exercises, monitor their pulse and activity, and choose training programs that are suitable for them.*

**Keywords:** *fitness technologies, educational process, physical fitness*

Для увеличения двигательной активности обучающихся рекомендуется в учебные планы включать предметы двигательного характера (хореография, ритмика, современные и балльные танцы, фитнес, обучение традиционным и национальным спортивным играм). Фитнес-технологии сегодня играют огромную роль в физической культуре и спорте. С появлением умных часов, фитнес-трекеров, приложений для тренировок и онлайн-платформ, подростки получили возможность более эффективно контролировать свои тренировки, отслеживать прогресс и получать персонализированные рекомендации.

Иванов В. Д. обращает внимание: «Многие авторы отмечают, что при внедрении в привычные занятия физической культурой элементов фитнес-технологий происходит повышение интереса занимающихся и рост посещаемости занятий по физической культуре. Внедрять фитнес-технологии можно следующим образом:

- во время учебного процесса по физическому воспитанию;

- на факультативных занятиях, являющихся продолжением и дополнением к учебным занятиям, включённым в учебное расписание;
- во внеучебное время в форме занятий в режиме учебного дня, в спортивных секциях и группах общей физической подготовки;
- как формы самостоятельной работы дома;
- фитнес-центрах, спортзалах, спортивных комплексах.

Как показывает практика, наибольший интерес возникает и впоследствии развивается, и закрепляется во время учебного процесса, на занятиях физической культурой, а в дальнейшем перерастает в самостоятельную работу» [1].

Мы проводили анализ научно-литературных источников, изучали эффективные тренировочные средства фитнес-технологий, которые применяются в учебно-воспитательном процессе подростков 16-17 лет. Наблюдали за физическим состоянием подростков в ходе урочных и секционных занятий, изучали вопросы влияния средств фитнес-технологий на их физическую подготовленность. Вели педагогические наблюдения в ходе всех этапов педагогической работы.

Нами был проведен основной педагогический эксперимент, который проходил с учащимися МБУ СОШ №90 на базе школы с инструкторами спортивного клуба «ФитЛайн» г. о. Тольятти. Были сформированы две группы: контрольная группа мальчиков, занимающаяся по программе секции «Фитнес в школе», и экспериментальная группа мальчиков, которая занималась с инструкторами спортивного клуба «ФитЛайн» г. о. Тольятти 2 раза в неделю. Мальчики экспериментальной группы так же использовали приложения на сотовых телефонах «AlFit», «FitStars» и другие.

В ходе педагогического эксперимента, который длился 1 год, было проведено тестирование юношей. В беге на 100 м результат контрольной группы менялся с 14,85 с до 14,08 с, в то время как в экспериментальной группе

с 14,74 с до 13,15 с. Так кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) юноши контрольной группы в ходе педагогического эксперимента улучшили результат с 26,52 мин до 25,20 мин, а в экспериментальной группе с 26,55 мин до 23,15 мин.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами юноши контрольной группы улучшили результат со 192,34 см до 218,63 см, а в экспериментальной группе со 192,43 см до 223,44 см.

Подтягивание из виса на высокой перекладине юноши контрольной группы улучшили результат с 9,42 раз до 11,24 раз, а экспериментальной группы с 9,24 раз до 13,65 раз.

Метание спортивного снаряда весом 700 г юноши контрольной группы улучшили результат с 27,54 м до 31,34 м а юноши экспериментальной группы с 27,42 м до 36,24 м.

Выполняя контрольное испытание челночный бег 3x10 м юноши контрольной группы улучшили результаты с 8,32 с до 8,05 с, а в экспериментальной группе с 8,24 с до 7,21 с

Таким образом мы подтвердили гипотезу что, использование в физическом воспитании юношей средств фитнес-технологий во время урочных и внеурочных занятий, а также регулярные самостоятельные занятия способствуют улучшению их физической подготовленности.

#### *Список использованной литературы*

1. Иванов В. Д., Салькова Н. А. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе //Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – №. 2. – С. 49-59.

---

#### **Информация об авторе:**

**Гуляев Никита Юрьевич**, магистрант института физической культуры и спорта, Тольяттинский государственный университет.

Российская Федерация, 445667, г. Тольятти, ул. Белорусская 14.

**Information about the author:**

**Gulyaev Nikita Yurievich**, master student of the Institute of Physical Culture and Sports, Togliatti State University.

Russian Federation, 445667, Togliatti, st. Belarusian 14.

---

**Поступила в редакцию / Received 11/04/2024.**

**Принята к публикации / Accepted 17/04/2024.**

**Опубликована / Published 23/04/2024**