

Литература.

1. Взрывная сила [Электронный ресурс] – Режим доступа :<http://sportwiki.to> /Взрывная сила. – Дата доступа : 21. 05. 2019 г.
2. Прохоров, Ю.М. Бокс. Встречный бой и способы его ведения : методические рекомендации / Ю.М. Прохоров. – ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 40 с.
3. Прохоров, Ю.М. Удар – нокаут как важный компонент профессионального мастерства современного боксера / Ю.М. Прохоров // Мир спорта. – № 3 (64), 2016. – С. 45–51

УДК 796.012:[378.1.61]

МЕСТО ФИТНЕС-ПРОГРАММ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Позняк Ж.А.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Проведение политики в области здорового образа жизни населения повлияло на развитие фитнес-индустрии в Республике Беларусь, а также внесло коррективы в содержание физического воспитания учреждений высшего образования (УВО). Так, в типовой программе по учебной дисциплине «Физическая культура» для УВО Республики Беларусь, 2017 г. предлагается использование разнообразных оздоровительных систем, в том числе фитнеса, для повышения функциональных возможностей организма и совершенствования двигательных способностей студентов. Это предложение позволило рассматривать фитнес в форме учебного материала по дисциплине «Физическая культура» со студентами УВО [5].

Цель исследования – определение актуальности использования инновационных фитнес-программ, а в частности фитнес-бокса, на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура» со студентами-медиками.

Материал и методы исследования. В социологическом исследовании принял участие 482 девушки 1-4 курсов лечебного и фармацевтического факультетов УО «ВГМУ», средний возраст $18,26 \pm 1,00$ лет, было предложено две анонимные анкеты. В первом анкетном опросе разрешалось обвести несколько вариантов. Во втором – студентам предлагалось из расчета 10 баллов дать балльные оценки каждому ответу в соответствии с уровнем его значимости: наиболее важный оценивался в 10 баллов. Полученные данные были обобщены и обработаны методом математической статистики с использованием критерия Фридмана и коэффициента конкордации Кендалла. Для удобства сопоставления результатов распределения ответов респондентов были построены диаграммы медиан и межквартильных размахов. В анкете приняли участие девушки ($n=95$), ранее участвовавшие в констатирующем эксперименте и практическом применении фитнес-бокса на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура».

Методы исследования – анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и обсуждение. Полученные ответы на первую анкету показали, что студенты всех курсов практически единогласно считают двигательную активность залогом здорового образа жизни, что подтверждается рядом отечественных и зарубежных исследователей (Н. В. Замятина, 2010; В. И. Григорьев, 2013,

О. Н. Онищук, Е. С. Ванда, 2018 и др.). По мнению 70 % (n=339) из всех опрошенных, физические упражнения (ФУ) несут сохранение и укрепление физического и психического здоровья, около 37 % студентов младших курсов и 42 % старших считают, что ФУ способствуют повышению уровня физической подготовленности, 13 % респондентов 1-2 курсов и 24 % 3-4 курсов занимаются ФУ ради удовольствия. Это позволяет сделать вывод, что студенты старших курсов подходят к такому моменту, когда начинается переоценка в необходимости двигательной активности, и поэтому для сохранения данного аспекта следует формировать убежденность о пользе ФУ начиная с первого курса [2].

В ходе исследования были выявлены средства, которые, по мнению девушек, способствуют сохранению их здоровья: аэробика (фитнес) – 52 % (n=252), оздоровительный бег – 48 % (n=232), спортивные игры – 41 % (n=199), плавание – 41 %, (n=197), фитнес с элементами спортивных единоборств – 30 % (n=130) и др. Отметим, что лидирующая позиция аэробики (фитнеса) остается и при рассмотрении ее на младших и старших курсах, что также отмечается рядом специалистов. Это, скорее всего, обусловлено диверсификацией фитнес-программ, что дает студентам свободу выбора в видах двигательной активности [1, 3], а также эмоциональной привлекательностью данного вида физической активности за счет использования на занятиях музыкального сопровождения [4].

Заметим, что, несмотря на положительные ответы на предыдущие вопросы, более 56 % (n=270) опрошенных ФУ занимаются только на занятиях по «Физической культуре» согласно учебному плану УВО 2 раза в неделю, заинтересованность дополнительными занятиями «занятия физической культурой + фитнес (3–4 раза в неделю)» возрастает к старшим курсам (на 1-2 курсах – 27 %, на 3-4 – 37 %). Мы предполагаем, что это вызвано изменениями в образовательном процессе по физическому воспитанию: на 3 и 4 курсах не менее двух учебных часов в учебной неделе дисциплины «Физическая культура» и не менее двух учебных часов в учебной неделе факультативная учебная дисциплина [5]. Это заставляет девушек задуматься о самостоятельных занятиях в свободное время, а также повышает осознанность в необходимости увеличения двигательной активности для поддержания и улучшения здоровья и красоты, подготовки к профессиональной деятельности.

Анализируя образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура», нас заинтересовало мнение девушек о целесообразности модернизации программного материала. В результате мнение студентов разделилось: 46 % (n=222) считают, что необходимо внедрение фитнеса, в том числе и с элементами спортивных единоборств; 30 % (n=146) респондентов все устраивает, а 20 % (n=101) желают дополнить занятия спортивными играми и 4 % (n=19) затрудняются ответить. Следует отметить, что заинтересованность в фитнесе у девушек младших курсов выше, чем у старших (49 % – младшие курсы, 42 % – старшие).

Интерес, который проявляют студенты к фитнес-программам, позволил предположить, что внедрение фитнеса с элементами бокса на занятиях по физической культуре внесет заряд позитива в учебный процесс, позволит повысить оздоровительный эффект занятия, сформирует потребность в самостоятельных занятиях во внеучебное время, что подтверждается ответами респондентов: 56 % (n=271) девушек хотели бы заниматься этим направлением фитнеса на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура». При этом 59 % (n=282) из всех опрошенных видят спортивные единоборства для своих детей как фитнес и 42 % (n=204) – как спорт высших достижений.

С целью изучения отношений и выявления мотивации студентов к фитнес-боксу нами был проведен второй этап социологического опроса. Отметим более важные вопросы.

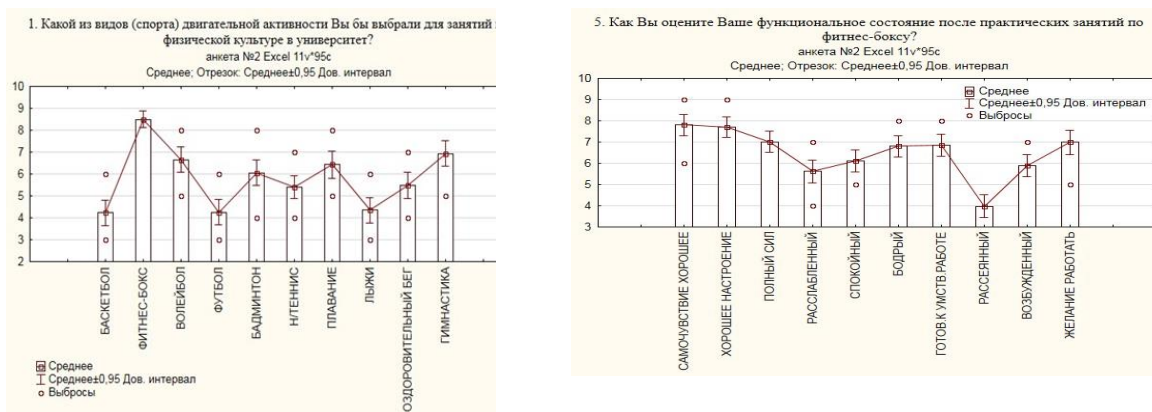


Рисунок – Балльная характеристика ответов на вопросы респондентов 2-4 курсов лечебного и фармацевтического факультетов УО «ВГМУ» (n = 95)

Среди ответов на первый вопрос «Какой из видов (спорта) двигательной активности Вы бы выбрали для занятий по физической культуре в университете?» выявлено, что большинство девушек отдают предпочтение фитнес-боксу, где среднее значение $\chi^2_{фр} = 8,48$ баллов ($8,9 \pm 0,5$ балла) по сравнению с гимнастикой – $\chi^2_{фр} = 6,98$ балла ($7,9 \pm 0,7$ балла) ($p < 0,05$), волейболом – $\chi^2_{фр} = 6,68$ балла ($6,7 \pm 2,8$ балла) ($p < 0,05$) и плаванием – $\chi^2_{фр} = 6,46$ балла ($6,4 \pm 3,0$ балла) ($p < 0,05$). При оценке остальных видов выставлены более низкие баллы (рисунок). В данном случае мера согласия между студентами умеренная ($W_k = 0,34$) ($r = 0,32$).

В четвертом вопросе «Как Вы считаете, какие физические качества развивает фитнес-бокс?» наиболее значимый ранг выставлен: координация, где среднее значение $\chi^2_{фр} = 4,82$ балла ($8,31 \pm 1,68$ баллов), выносливость – $\chi^2_{фр} = 4,64$ балла ($8,22 \pm 2,08$ баллов), а также рядом расположены по баллам ловкость – $\chi^2_{фр} = 3,84$ балла ($7,50 \pm 2,26$ баллов), быстрота – $\chi^2_{фр} = 3,40$ балла ($7,34 \pm 2,16$ баллов) и скоростно-силовые качества – $\chi^2_{фр} = 4,32$ балла ($7,82 \pm 2,31$ баллов), при этом значимость различий между физическими качествами высока ($p < 0,001$).

Ответы респондентов на второй и четвертый вопросы показали, что занятия по фитнес-боксу соответствуют развитию тех физических качеств, которые, по мнению студентов-девушек, необходимы для их будущей профессии. Значимых различий при сравнении двух вопросов не наблюдалось ($p > 0,05$).

Последний вопрос касался мнения занимающихся о своем функциональном состоянии после учебных занятий по фитнес-боксу. На рисунке можно увидеть выставление высоких оценок критериям, которые указывают на благотворное влияние на общее функциональное состояние: «хорошее самочувствие», «хорошее настроение», «полный сил», «бодрый» и т.д.; на физическую и умственную работоспособность: «готовность к умственной работе», «желание работать», что дает позитивную характеристику данной фитнес-программе.

Таким образом, результаты пройденного анкетного опроса студентов-девушек УО «ВГМУ», непосредственно связанного с образовательным процессом по дисциплине «Физическая культура» в УВО, позволили определить необходимость внесения изменений в традиционную систему, а также констатировать факт, в котором респонденты подтверждают желание включать начиная с младших курсов инновационные эмоционально-привлекательные средства с использованием музыкального сопровождения, такие как фитнес-программы, а в частности фитнес-бокса, в учебные занятия.

Литература.

1. Григорьев, В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб.: СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Коледа, В. А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.
3. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе физической культуры / Е. Г. Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена: психолого-педагогические науки (психология, педагогика, теории и методика обучения). – 2008. – № 11 (68). – С. 182–190.
4. Смирнова, Ю. В. Музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой: учебно-методическое пособие / Ю. В. Смирнова, Е. Г. Сайкина, Р. М. Кадыров. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. – 107 с.
5. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура»: утвержденная М-вом образования Респ. Беларусь 27.06.2017, рег. №ТД–СГ.025/тип.: сост.: В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2017. – 33 с.

УДК 615.825.4

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ В КОНТЕКСТЕ ИДЕЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ

Прохоров А.Ю.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Известный римский медик, хирург и философ Клавдий Гален (129 – 217 гг.) считал, что здоровье - это состояние, в котором все отправления тела совершаются безболезненно и безостановочно, которое не мешает выполнять функции нашей каждодневной жизни: участвовать в руководстве, пить, есть и делать все другое, что мы хотим. Позднее утверждалось, что здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде в определенном человеческом обществе. Единой трактовки понятия «Здоровье» не существует и сегодня, но в соответствии с Уставом Всемирной организации здравоохранения «здоровье» определяется как состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [1, 2]. Специалистами выделяются три вида здоровья, которые отражены в таблице 1 [3].

Таблица 1 – Виды здоровья

«Физическое здоровье» – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.	«Психическое здоровье» зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.	«Нравственное здоровье» определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни.
---	---	--