

2001. – 560 с.

3. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. В. Марков. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 320 с.

4. Павловский, С. В. Динамика состояния здоровья студентов УО «ПГУ» / С. В. Павловский, Н. И. Апасюхина // Вестник Полоцкого государственного университета, 2009. – № 5. – С. 117–122.

УДК 796.016

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ФИТНЕС- АЭРОБИКИ

**Мартынова Е.И., Сучков А.К.**

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

**Введение.** В настоящее время студенческая молодежь стремится использовать все разнообразие форм двигательной активности в соответствии со своими предпочтениями, стилем жизни, современным образом мышления и своим социальным статусом, вопреки устоявшимся традиционным формам преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» с унифицированными показателями – контрольными и зачетными нормативами.

Академические занятия по физической культуре в совокупности с другими формами физического воспитания в УВО призваны обеспечить необходимые условия для наиболее полного удовлетворения студентами потребности в двигательной активности. Однако, вследствие плохой посещаемости студентами, эффективность учебных занятий в целом – низкая. Одной из причин этого является недостаточная привлекательность для студентов содержания занятий, а также тех средств, которые традиционно используются при их организации. Авторы проводимых исследований физического воспитания в учреждениях высшего образования отмечают, что для повышения интереса студентов к академическим занятиям по физической культуре рекомендуется в большем объеме в состав традиционно используемых средств включать популярные среди студенческой молодежи системы физических упражнений и виды спорта (А.И. Давиденко, 2005; Ю.А. Тимошенко, 2006; Ю.Н. Аллянова, 2007; О.А. Иваненко, 2010).

**Основная часть.** В последнее время стало доброй традицией обеспечивать физическое воспитание обучающихся в учреждениях высшего образования новыми формами повышения их двигательной активности. Фитнес-программы, интегрированные в образовательный процесс по физической культуре, обладают значительным оздоровительным потенциалом, создают положительный эмоциональный фон учебных занятий, способствующий мотивации обучающихся к целенаправленному освоению ценностей физической культуры, что подтверждают многочисленные исследования специалистов физической культуры [1, 2].

Основной тренировочной базой аэробики являются комплексы общеразвивающих упражнений, которые в обязательном порядке выполняются под ритмичную музыку, в различном темпе, с многократным повторением движений без длительных пауз, с танцевальными переходами от одних упражнений к другим [3].

С. В. Добровольская указывает на то, что музыкальное сопровождение рассматривается не как фон занятий, а как активный его элемент. В настоящее время накоплен большой экспериментальный материал, подтверждающий положительное влияние музыки при занятиях физической культурой [4].

И.Ф. Калинина [5] в своих исследованиях обосновывает эффективность использования

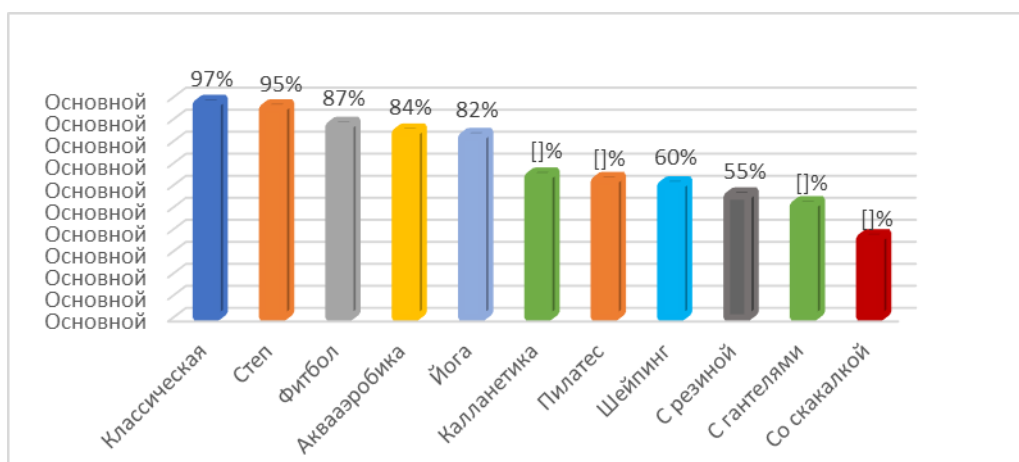
комплексного подхода к занятиям оздоровительной аэробикой с обучающимися учреждений высшего образования, способствующего оздоровлению и повышению уровня физической подготовленности студентов. Автор экспериментально доказывает, что организация занятий по блоковому принципу значительно повышает эффективность учебно-тренировочного процесса, мотивирует студентов к учебным занятиям, формирует осознанную потребность в здоровом образе жизни.

А.Г. Лукьяненко в своей работе [6] указывает, что занятия оздоровительной аэробикой, улучшают объективные показатели здоровья обучающихся, их субъективное самочувствие, способствуют достижению хороших физических кондиций. Студентки с удовольствием посещают учебные занятия по фитнесу. На них, помимо улучшения показателей состояния своего здоровья, они приобретают уверенность в собственных силах, чувство собственной значимости, расширяют свой кругозор в области физической культуры, преодолевают страх и стеснительность на фоне обеспокоенности своей фигурой.

В публикации Т.С. Лисицкой, Л.В. Сидневой [7] представлены результаты проведенных ими исследований, по итогам которых авторы рекомендуют более широко использовать фитнес-аэробику в образовательном процессе по физической культуре в учреждениях общего среднего и высшего образования, повышая тем самым оздоровительное и воспитательное воздействие фитнес-аэробики на формирование здоровой, всесторонне развитой личности.

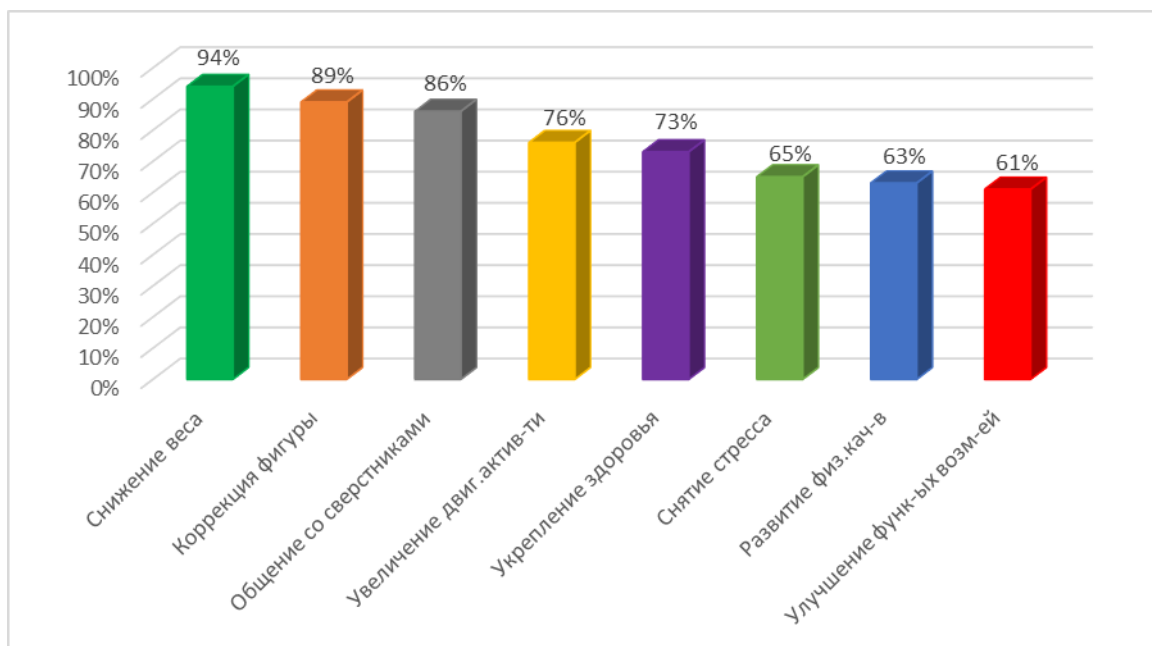
Согласно ежегодно проводимым нами на кафедре физического воспитания и спорта УО ВГАВМ опросов, фитнес является одним из эффективных и востребованных у студенток видов физических упражнений. По мнению студенток, обучающихся на факультете ветеринарной медицины и биотехнологическом факультете, тренировочные средства фитнеса являются наиболее популярной системой физических упражнений, позволяющей повышать их двигательную активность во внеучебное время и привлекательность учебных занятий по физической культуре.

Анализ данных проведенного нами анкетирования в 2022–2023 учебном году показал, что наиболее популярными видами фитнес-программ является аэробика и ряд ее разновидностей: классическая – 97%, степ – 95%, фитбол – 87%, аква-аэробика – 84%, йога – 82%, калланетика – 64%, пилатес – 62%, шейпинг – 60%, с резиной – 55%, с гантелями – 51%, со скакалкой – 36% (Рисунок 1).



**Рисунок 1 - Виды аэробики**

В результате анкетирования студенток УО ВГАВМ выявлено, что основными мотивами занятий оздоровительной аэробикой является снижение веса – 94%, коррекция фигуры – 89%, общение со сверстниками – 86%, увеличение двигательной активности – 76%, укрепление здоровья – 73%, снятие стресса – 65%, развитие физических качеств – 63%, улучшение функциональных возможностей – 61% (Рисунок 2).



**Рисунок 2 - Мотивация к занятиям оздоровительной аэробикой**

Результаты анкетирования показали, что оздоровительные виды аэробики, такие как классическая, фитбол, калланетика, степ-аэробика и другие являются наиболее популярными видами физкультурно-оздоровительной деятельности среди студенток академии. Желание заниматься в секции, либо на учебных занятиях выражают не только ранее занимавшиеся девушки, но и те студентки, которые не занимались этим видом физкультурно-оздоровительной деятельности. Наши данные свидетельствует о том, что повышение физического развития и физической подготовленности студенток УВО возможно путем использования различных видов оздоровительной аэробики.

**Заключение.** Анализ научно-методической литературы и данные собственных наблюдений и практического опыта показали, что оздоровительная аэробика является с одной стороны средством физического совершенствования обучающихся на занятиях по «Физической культуре» в разных учебных отделениях, а с другой стороны – составляющей достижения студентами профессиональной физической пригодности. Поэтому важными задачами учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование устойчивых мотивов к поддержанию высокой физической и функциональной работоспособности на фоне крепкого здоровья и творческого долголетия, воспитание осознанной необходимости в регулярных занятиях физическими упражнениями.

### **Литература.**

1. Бондаренко, Е.В. Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой / Е.В. Бондаренко // Теория и практика физической культуры, 2006. – №9. – С. 37 – 38.
2. Трофимова, О.В. Совершенствование физического воспитания студенток вуза на основе углубленного изучения фитнес-аэробики: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Трофимова. – Чебоксары, 2010. – 194 с.
3. Лисицкая, Т. С. Аэробика. Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М., Федерация аэробики России, 2002. – 232 с. (т.1), 216 с. (т.2).
4. Добровольская, С. В. Индивидуальный подход к нормированию нагрузок различной направленности на занятиях оздоровительной аэробикой со студентками: дис. ... канд. пед. наук / С. В. Добровольская. – Минск, 2005. –127 с.
5. Калинина, И.Ф. Комплексный подход к проведению занятий оздоровительной аэробикой со студентками высших заведений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.Ф. Калинина. – М., 2007. – 140 с.
6. Лукьяненко, А.Г. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания

учащихся колледжа: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Г. Лукьяненко. – М., 2002. – 23 с.

7. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Теория и методика: в 2т. Т. 1 / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

УДК 796.011.3

## **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА С ПРИМЕНЕНИЕМ АВТОМАТИЗИРОВАННОГО КОМПЛЕКСА «МЕДИСКРИН»**

**Маскаева Т.Ю.**

Российский университет транспорта (МИИТ),  
г. Москва, Российская Федерация

В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года указано о необходимости дальнейшего совершенствования дисциплины «Физическая культура» в системе среднего и высшего профессионального образования [5]. Одним из важных элементов в организации физического воспитания является педагогический контроль. По мнению ряда специалистов, совершенствование технологий контроля за физическим состоянием учащихся способно повысить эффективность процесса физического воспитания [1,3,6]. На современном этапе развития общества компьютерные технологии всё чаще используются в оздоровительной физической культуре и спортивной практике для индивидуализации физической нагрузки и планирования тренировочного процесса [1]. Применение современных систем диагностики предоставляет новые возможности для контроля за состоянием здоровья учащихся в процессе занятий физическими упражнениями. Несмотря на то, что в последние годы повысился интерес исследователей к здоровью человека и внедрению автоматизированных систем в практику физического воспитания учащихся, принимая во внимание низкий уровень здоровья современных студентов, вопрос применения новых технологий для контроля физического состояния студентов остаётся актуальным. Автоматизированный комплекс Медискрин относится к современным средствам диагностики, скрининговая эффективность которого была доказана в процессе проведения исследования аппаратных средств для оценки состояния здоровья детей и подростков [7]. В практике физического воспитания и спорта метод Медискрин успешно зарекомендовал себя как технология функционального контроля за спортсменами и при мониторинговых исследованиях учащихся [4,7]. К преимуществам метода Медискрин можно отнести возможность обследования респондентов по месту их нахождения, высокую пропускную способность, возможность выявления рисков в состоянии здоровья учащихся.

Цель настоящего исследования: оценить физическое состояние студентов 1 курса по показателям физического развития, физической подготовленности и результатам скрининга здоровья с помощью компьютерной экспресс-диагностики автоматизированного комплекса «Медискрин».

### **Методы и организация исследования.**

В исследовании приняли участие 117 студентов Российского университета транспорта в возрасте 17-19 лет (65 юношей и 52 девушки). Все студенты перед исследованием прошли медицинский осмотр.

Для определения уровня физического развития и функциональной подготовленности использовались известные методики, позволяющие определить соответствие возрастно-половым нормам развития организма учащихся. Физическая подготовленность включала контрольные упражнения, входящие в зачётные нормативы учебной программы по физической культуре.

Оценка состояния здоровья респондентов определялась автоматизированным