

Таким образом, результаты исследования позволили зафиксировать наличие проблем, связанных с воспитанием молодежи в рамках ценностного отношения к своему здоровью и ЗОЖ. На наш взгляд нужно усовершенствовать воспитательную работу в рамках формирования здоровьесберегающих образовательных технологий и организовать молодежный досуг, кроме того, формировать мировоззрение молодежи с опорой на общечеловеческие, духовно-нравственные и патриотические ценности при помощи акций, средств массовой информации.

По результатам исследования могут быть разработаны конкретные рекомендации в адрес учреждений и организаций работы с молодежью по актуализации ЗОЖ как ценности современной молодежи.

Литература.

1. Аникина, Т.С. Формирование здоровьесберегающего поведения в среде студенческой молодежи/Т. С. Аникина, А.А. Аникин //Педагогическое образование и наука. 2022. №2. С. 150-152.

2. Дроздова, В.Е. Здоровый образ жизни и основы его формирования у учащихся начальной школы/ В.Е. Дроздова, М.В. Чайченко// Материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном социуме» г. Витебск. - 2023г. С. 75-78.

3. Золотова, М.Ю. Анализ проектной деятельности по физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности в вузе/М.Ю. Золотова, С.Е. Глачаева // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2023. № 2. С. 94-99.

4. Ковачева, И.А. Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы/И.А. Ковачева //Материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном социуме» г. Витебск. - 2023г. С. 86-88

5. Перова, Г.М. Формирование мотивации студентов на сбережение собственного здоровья/Г.М. Перова, Ю.И. Винокуров // Педагогическое образование и наука. 2023. № 6. С. 94-97.

6. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года.

УДК 613.72:796.015.572-057.875

ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Козлова Т.В.

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

Динамичные изменения, происходящие сегодня во всех сферах жизни общества, не могут не отразиться и на системе высшего образования. Высокие требования рынка труда к молодым специалистам требуют не только достаточно высокого интеллектуального потенциала, но и крепкого здоровья и высокой работоспособности. В современных условиях возрастает спрос на физическое воспитание, как средство повышения уровня физической подготовленности и уровня здоровья студенческой молодежи. К сожалению, организация занятий по дисциплине «Физическая культура» в последние годы не способствует вовлечению студентов в физкультурно-спортивную деятельность, развитию и укреплению здоровья обучающихся. Также неэффективно формируются основы физической

подготовленности к будущей профессиональной деятельности. Дело в том, что важнейшим условием совершенствования образовательного процесса по физическому воспитанию в учреждении высшего образования (УВО) является не только обучение навыкам и умениям физической активности, но и творческое развитие и самовыражение студентов в различных видах физической культуры. На современном этапе развития УВО необходимо изменить сложившееся физкультурное и спортивное направления и внедрить новые эффективные педагогические технологии для успешного формирования у студентов навыков физической активности и, как следствие, знаний в процессе освоения предмета «Физическая культура». Для этого необходимо отказаться от авторитарных методов в образовательном процессе и учитывать личностные особенности, интересы и потребности студентов в занятиях физической культурой и спортом [1, 5].

Проблемные ситуации в моделировании учебных занятий в УВО по дисциплине «Физическая культура» связаны с методикой обучения студентов из специальных медицинских групп (СМГ), методами интеграции традиционных и инновационных средств физической культуры, индивидуально-ориентированными подходами к обучению, внедрением фитнес-технологий, обеспечением высокой моторной плотности занятий, улучшением физической подготовленности, коррекции состава тела [2, 6].

Фитнес, в условиях учебных занятий, предусматривает разнообразные и эмоциональные упражнения, адаптированные и вариативные программы, а также дифференцированные комплексы, учитывающие состояние здоровья, «фитнес-профиль» и пол студентов. Фитнес – это динамичный и многофакторный процесс, включающий физическое, психическое и духовное состояние [2]. Фитнес программы – это специально организованная форма физической активности, которая в первую очередь имеет оздоровительную или спортивную направленность. Оздоровительная направленность фитнес программ заключается в достижении и поддержании соответствующего уровня физического состояния. Программы делятся на категории по целевым и возрастным признакам, техническому оснащению и функциональному воздействию. Наиболее интенсивные программы – кроссфит, функциональный тренинг, сайкл, слайды, беговые программы на кардиотренажерах, степ-аэробика и фитнес-аэробика. Аэробика, смешанные программы, групповые силовые программы, комбинированные программы пилатеса и аквааэробики, атлетическая гимнастика и аэробика, аквафитнес, сайкл программы (часть занятия) и адаптированный кроссфит. Фитнес программы делятся на аэробные, силовые, смешанные, танцевальные, с элементами боевых искусств и другие [3, 4].

За последнее десятилетие здоровье студентов ухудшилось. Одной из признанных причин плохого здоровья студентов является гиподинамия. В связи с этим в студенческой среде необходимо поддерживать все системы организма в оптимальном функциональном состоянии. Решить эту проблему можно путем увеличения физической активности студентов.

Цель исследования заключалась в выявлении особенностей изменения компонентного состава тела студентов СМГ технологического университета с использованием на занятиях по дисциплине «Физическая культура» танцевальной аэробики.

В исследовании принимало участие 708 студентов (320 юношей и 388 девушек) СМГ всех факультетов учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (БГТУ). Для выявления особенностей динамики компонентного состава тела студентов СМГ использовались «умные» весы-анализаторы Futula Smart Scale 3. Измерения компонентов состава тела студентов СМГ всех факультетов БГТУ проводились в начале ноября 2023 года и после применения танцевальной аэробики на занятиях по дисциплине «Физическая культура» в СМГ в конце апреля 2024 года.

Средние результаты исследования компонентов состава тела в начале ноября 2023 года у студентов СМГ всех факультетов БГТУ представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Средние результаты исследования компонентов состава тела в начале ноября 2023 года у студентов СМГ всех факультетов БГТУ (n=708)

№ п/п	Показатели	Девушки (n=388)	Юноши (n=320)
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
1.	Возраст, лет	18,57±1,06	18,63±1,15
2.	Вес, кг	59,09±3,79	76,11±4,10
3.	Рост, см	168,57±6,23	178,28±5,43
4.	ИМТ, кг/м ²	20,90±1,94	23,83±1,56
5.	Костная масса, %	2,35±0,26	2,94±0,17
6.	Мышцы, %	39,66±3,21	53,98±5,82
7.	Жир, %	21,45±3,54	20,44±6,53
8.	Висцеральный жир	1,77±0,84	5,98±1,49
9.	Белок, %	13,95±1,77	15,84±3,07
10.	Вода, %	52,97±1,95	54,41±5,07
11.	УБМ, ккал (метаболизм)	1249,42±63,26	1598,79±130,33

Данные таблицы 1 показывают, что средние результаты исследования по компонентам состава тела, проведенного в начале ноября 2023 года у студентов СМГ всех факультетов БГТУ, находились в диапазоне различных возрастных норм. У юношей ниже доля жировых компонентов, выше доля мышечных компонентов, значительно выше доля висцерального жира, белка и воды, а также выше показатели уровня базального метаболизма (УБМ), чем у девушек. Индекс массы тела (ИМТ) большинства студентов, как у юношей, так и у девушек находился в пределах общепринятых норм: 18,5–25 кг/м².

Улучшение компонентов состава тела, а именно изменение соотношения между жировой и мышечной массой было достигнуто у студентов СМГ всех факультетов БГТУ в результате внедрения танцевальной аэробики на занятиях по дисциплине «Физическая культура» в течение пяти месяцев (два раза в неделю) с ноября по декабрь 2023 года и с февраля по апрель 2024 года.

Средние результаты исследования компонентов состава тела после применения танцевальной аэробики в конце апреля 2024 года у студентов СМГ всех факультетов БГТУ представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Средние результаты исследования компонентов состава тела после применения танцевальной аэробики в конце апреля 2024 года у студентов СМГ всех факультетов БГТУ (n=708)

№ п/п	Показатели	Девушки (n=388)	Юноши (n=320)
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
1.	Возраст, лет	18,72±0,97	18,92±1,22
2.	Вес, кг	57,16±3,21	74,47±4,53
3.	Рост, см	168,72±6,05	179,11±4,88
4.	ИМТ, кг/м ²	19,90±1,88	23,10±1,59
5.	Костная масса, %	2,39±0,26	2,95±0,17
6.	Мышцы, %	41,46±3,28	56,20±4,44
7.	Жир, %	19,86±2,78	19,08±7,18
8.	Висцеральный жир	1,52±0,73	4,95±1,71
9.	Белок, %	14,35±1,68	15,73±2,95
10.	Вода, %	53,92±2,92	55,86±5,02
11.	УБМ, ккал (метаболизм)	1257,06±70,51	1603,65±123,18

Данные таблицы 2 показывают, что средние результаты исследования по компонентам состава тела, проведенного в конце апреля 2024 года у студентов СМГ всех факультетов БГТУ улучшились, но для достижения значительных результатов необходим более длительный период времени использования на учебных занятиях танцевальной аэробики.

По результатам данного исследования можно сделать вывод о необходимости внедрения в образовательный процесс по физической культуре вариативных форм занятий на основе современных фитнес-технологий. Главным условием реализации вариативных форм обучения является наличие соответствующих инструментальных элементов данной технологии (залов, площадок, материалов, методик, программ, педагогического и методического обеспечения).

Исследование показало, что внедрение танцевальной аэробики на занятии по физической культуре позволило улучшить компонентный состав тела студентов СМГ всех факультетов БГТУ.

Литература.

1. Буйкова, О. М. Влияние занятий различными видами аэробики на компонентный состав тела студенток / О. М. Буйкова, В. Г. Тристан // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2010. – № 19 (195). – С. 131–134.
2. Гаджиев, Д. М. Фитнес программы в коррекции компонентного состава тела студентов / Д. М. Гаджиев, Н. М. Нуцалов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – №12 (166). – С. 37–41.
3. Иванов, В. А. Фитнес-технологии как фактор повышения функционального и физического состояния студентов / В. А. Иванов [и др.] // Спорт – дорога к миру между народами: материалы III междунар. науч.-практ. конф.; под ред. Х. Ф. Нассралах. – М., 2017. – С. 103–108.
4. Кожедуб, М. С. Воздействие физкультурно-оздоровительных занятий на компонентный состав тела женщин среднего возраста / М. С. Кожедуб, С. В. Севдалев, Е. П. Врублевский // Наука-2020. – 2016. – №3 (9). – С. 46–53.
5. Осыченко, М. В. Реализация вариативного компонента дисциплины «Физическая культура» на основе современных фитнес-технологий / М. В. Осыченко, В. С. Скрипкин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 9. – С. 11–14.
6. Подоруев, Ю. В. Современные средства обучения по физической культуре для студентов специальности "Экономическая безопасность" / Ю. В. Подоруев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 4. – С. 74–76.

УДК 796:615.851.85: [378.4:61]-056.2-057.875

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЙЕНГАР ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Колошкина В.А.¹, Дударева И.М.¹, Шелешкова Т.А.²

¹УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

²Витебский филиал «МИТСО», г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Ежегодно в высшие учебные заведения поступает определенное количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, которые относятся для занятий по физической культуре к специальной медицинской группе (СМГ). Студенты специальных медицинских групп отличаются по своим физическим и функциональным возможностям. Большинство таких студентов в школе были освобождены от физической культуры и не получали должной физической нагрузки. Став студентами, они обязаны посещать занятия по