

1. Круглик, И.И. Модель технологии дистанционного обучения студенческой молодежи олимпийскому образованию / И.И. Круглик // Вестник Череповецкого государственного университета. – №2 (63). Череповец, 2015. – С. 124–127.
2. Круглик И.И. Содержание основных этапов и операций дистанционной педагогической технологии обучения студентов модулю «Олимпийское образование» / И.И. Круглик // Вестник Национальной академии туризма. – №3 (35). Санкт-Петербург, 2015. – С. 50–52.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА ТАЙ-БО КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Ж.А. Позняк¹, В.Е. Позняк¹, П.И. Новицкий²

¹*Витебск, ВГМУ*

²*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Проблемы совершенствования процесса физического воспитания студентов медицинских университетов многие годы являются предметом пристального внимания ученых, специалистов и педагогов (Чоговадзе А.В., 2000; Понаморева В.В., 2001; Прошляков В.Д., 2003; Мандриков В.Б., 2006; Моисеенко С.А., 2006). Ученые отмечают необходимость изменения практики физического воспитания студенческой молодежи через внедрения новых форм и технологий в содержание занятий физической культурой (Саенко В.Г., 2013; Л.Б. Андриющенко, 2002; И.М. Быховская, 1997; Л.И. Лубышева, 1992; и др.) [2, 3].

В последнее время появляются новые виды физической активности и среди них, такие как степ-аэробика, фитбол-аэробика, фитнес-йога, калланетика, аэробика с элементами боевых видов спорта (Тай-бо, А-бокс, Ки-бо) и др. Аэробика является одной из эффективных и привлекательных для студенток систем физических упражнений оздоровительной направленности (Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002, 2003; Л.Д. Назаренко, 2005 и др.).

Вместе с тем анализ литературы показывает, что проблема совершенствования физического воспитания студентов на основе внедрения новых видов физических упражнений – аэробики с элементами боевых видов спорта (Тай-бо), является на сегодняшний день малоисследованной.

Цель исследования – оценка эффективности оздоровительной аэробики Тай-бо в рамках учебного модуля «Прикладная физическая культура» учреждения высшего образования медицинского профиля.

Материал и методы. Педагогическое исследование организовано на базе спорткомплекса ВГМУ, где был проведен сравнительный прямой эксперимент в осенне-зимнем периоде 2016-2017 учебного года. В исследовании приняли участие 45 девушек в возрасте от 18 до 20 лет, экспериментальная группа (ЭГ) (n=23), контрольная (КГ) (n=22) – обучающиеся на III курсе фармацевтического факультета УО «ВГМУ», и относящихся к основной медицинской группе.

В рамках инновационного проекта были внесены изменения: в учебный модуль «Прикладная физическая культура», где был включен раздел «Оздоровительная аэробика Тай-бо». (18 учебных занятий), в котором использовались движения из таких дисциплин, как бокс, каратэ и тхэквондо, «замиксованных» с аэробными шагами и дополненными классическими силовыми упражнениями [1]. КГ, в том же объеме, занималась физической культурой согласно учебной программе по физическому воспитанию.

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, описание и обобщение, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. На начало осенне-зимнего периода 2015-2016 учебного года было проведено закрытое анкетирование, которое показало, что студентки медицинского университета, в порядке значимости выделяют следующие виды физической активности:

- использование в учебном процессе элементов различных современных двигательных оздоровительных систем (аэробика, силовой тренинг, стретчинг, калланетика, пилатес, йога, тай-бо) ответило 45% респондентов;
- использование различных тренажеров и тренажерных устройств – 32%;
- использование игровых видов спорта (волейбол, бадминтон, настольный теннис, баскетбол) – 23%.

Опираясь на выше сказанное, в учебный процесс для студенток 3 курса в рамках модуля «Прикладная физическая культура», внедрили курс аэробики Тай-бо. Для подтверждения

эффективности инновационного курса было проведено педагогическое тестирование, где студентки выполняли контрольные нормативы в соответствии с программными требованиями. Полученные результаты отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Физическая подготовленность студенток

Показатели	ЭГ (n=23); возраст – 19,2±0,7		КГ (n=22); возраст – 19,3±0,6	
	$\bar{X} \pm \sigma$	%	$\bar{X} \pm \sigma$	%
Прыжки в длину с места, см	169,9±17,1	16,1	163,9±16,4	3,9
	172,8±18,4		164,7±14,7	
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол.раз	43,1±9,4	10,5	47,1±9,1	0,6
	45,1±8,6		47,2±8,6	
Наклон вперед из положения сидя, см	12,2±8	8,3	16,9±4,4	3,05
	13,8±7,4		17,5±4,2	
Челночный бег 4х9 м (секунд)	11±0,6	-0,9	11±0,6	-0,09
	10,8±0,6		10,9±0,6	

В результате математической обработки данных в начале педагогического эксперимента было выявлено отсутствие значимых различий в возрасте, а также показателях физической подготовленности респондентов.

Внедрение новой формы физического воспитания студентов – аэробики Тай-бо, позволило достигнуть более существенного развития скоростно-силовых качеств, нежели традиционные формы занятий, используемые в КГ. Так, у ЭГ динамика показателя в прыжке в длину с места составила 16,1%, в то время как в КГ эти изменения зафиксированы лишь на уровне 3,9%. На основании этого можно утверждать, что внедрение оздоровительной аэробики Тай-бо в работу ЭГ способствует более выраженному развитию скоростно-силовых качеств у студенток. Также у студенток ЭГ наблюдается более выраженная динамика гибкости относительно КГ. В ЭГ динамика результатов в наклоне вперед из положения сидя составила 8,3%, а в КГ эти изменения насчитывали только 3,05%.

Кроме этого, статистически значимые различия в результатах челночного бега 4 х 9 м позволяют утверждать, что у респондентов ЭГ произошло более выраженное развитие координационных способностей. Так, динамика результатов в челночном беге у студенток ЭГ составила -0,9%, КГ эти изменения менее выраженные, лишь на уровне - 0,09%. Исходя из результатов педагогического исследования, закономерно утверждать, что организационно-методические особенности занятий оздоровительной аэробикой Тай-бо, способствуют более эффективному развитию координационных способностей студенток ЭГ, относительно традиционных форм физического воспитания, используемых в КГ.

Также можно говорить о существенных изменениях в результатах поднимания туловища из положения лежа на спине, у девушек КГ наблюдалась слабая динамика – 0,6%, в то время как в ЭГ эти изменения зафиксированы на уровне – 10,5%.

Заключение. Результаты проведенного педагогического эксперимента позволяют утверждать, что оздоровительная аэробика Тай-бо является новой и эффективной формой физического воспитания со студентами в условиях учебных занятий по физической культуре в рамках модуля «Прикладная физическая культура». В целом, высокий уровень воздействия предложенной формы учебных занятий на развитие скоростно-силовых, силовых, координационных способностей и гибкости свидетельствуют о целесообразности внедрения оздоровительной аэробики Тай-бо как средства физического воспитания для студентов медицинского университета.

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякитченко, М.П. Шестакова - М.: СпортАкадемияПресс, 2002. – 304 с.
2. Дубовой А.В. Применение программ физической культуры и спорта в региональных учебных заведениях / А.В. Дубовой, В.Г. Саенко // Materialy IX mezinarodni vedecko-prakticka conference «Dny vedy – 2013». – 2013. – №36 – С. – 75-79.
3. Оздоровительный фитнес в высших учебных заведениях : Учебное пособие для студентов медицинских вузов / В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, В.О. Аристакесян, И.А. Ушакова. – Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2009. – 168 с.: ил.