

кафедры фізічнага выхавання і спорту губляюць матывацыю да спартыўнага самаўдасканалення.

Выснова. Выбар віду спорту або некалькіх відаў спорту, на якіх будзе грунтавацца спартыўны складнік фізічнага выхавання студэнтаў, залежыць, перш за ўсё, ад наяўнасці матэрыяльнай базы, кваліфікацыі педагагічных кадраў і матывацыі студэнтаў. У спорце высокіх дасягненняў для студэнтаў кіраўнічымі структурамі неабходна вызначыцца з яго мэтапакладаннем - для вонкавага або ўнутранага спахывання. І ад гэтага ўжо далей займацца змястоўным бокам працэсу.

ЛІТАРАТУРА

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании: с изменениями и дополнениями по состоянию на 12 марта 2012г. – Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, 2012. – 400 с.
2. О физической культуре и спорте: Закон Республики Беларусь от 4 янв. 2014 г. №125-3: в ред. от 9 янв. 2018г. №92-3 // Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.
3. Григоревич, В.В. Становление и развитие международного студенческого движения: анализ участия белорусских спортсменов / В.В. Григоревич, Н.И. Приступа // Мир спорта: ежеквартальный науч.-теор. журнал. – Минск: БГУФК. – 2013 - №2(51). – С. 3 – 11.
4. Приступа, Н.И. Студенческий спорт: состояние и перспективы развития на специальном факультете классического университета / Н.И. Приступа, В.В. Григоревич // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы X междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 3-4 окт. 2013г.: в 2 ч. / Гомель. гос. ун-т; редкол.: О.М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2013. – Ч. 1. – С. 106-108.

УДК 796.011.3:378.4:61

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕСА НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МЕДИЦИНСКОГО ПРОФИЛЯ

Т.Я. Карпович, А.М. Полещук, А.В. Кравчук, М.И. Лис
УО «Гродненский государственный медицинский университет»
(Республика Беларусь, 230009, г. Гродно, ул. Горького, 80; e-mail:
mailbox@grsmu.by)

Аннотация. В статье рассмотрены методические приемы применения элементов фитнеса на учебных занятиях по физической культуре со студентами медицинских специальностей.

Ключевые слова: фитнес, аэробика, функциональный тренинг, силовой тренинг, физическая культура, физическое воспитание студентов.

**USE OF FITNESS ELEMENTS IN PRACTICAL CLASSES ON
THE DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE» IN INSTITUTIONS OF
HIGHER EDUCATION OF MEDICAL PROFILE**

T.Y. Karpovich, A.M. Paliashchuk, A.V. Krauchuk, M.I. Lis

EI «Grodno State Medical University» (Belarus, 230009, Grodno, Gorkogo st., 80; e-mail: mailbox@grsmu.by)

Summary. The article considers the methodical ways of applying the elements of fitness in physical education classes with students of medical specialties.

Key words: fitness, aerobics, functional training, strength training, physical culture, physical education of students.

Устойчивый интерес молодежи к современным физкультурно-оздоровительным практикам служит поводом продолжающегося активного поиска путей внедрения фитнес-технологий в систему занятий физической культурой студентов-медиков [1, 2].

Цель исследования – изучить содержание современных фитнес-технологий, обобщить пути их практической реализации в условиях занятий по дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования медицинского профиля.

Теоретический характер исследования определил совокупность использованных научных методов. В ходе теоретического анализа учебно-методических и научно-исследовательских публикаций были изучены современные аспекты применения различных направлений фитнеса на учебных занятиях по физической культуре со студентами медицинских специальностей.

Результаты исследования. Обобщение литературных данных показало, что фитнес представляет собой широкую систему занятий физическими упражнениями по поддержанию хорошей физической формы, интеллектуальному, эмоциональному, социальному и духовному совершенствованию человека [3, с.7].

Сами занятия по фитнесу очень динамичны и отличаются высокой вариативностью физической нагрузки. Все они проводятся под музыкальное сопровождение, что расширяет возможности по управлению занимающимися и обеспечивает высокий эмоциональный фон [4].

Специалисты утверждают, что в условиях грамотного использования в физическом воспитании студентов, фитнес-технологии способны заменить некоторые традиционные элементы учебных занятий физической культурой [2]. Например, в

подготовительную часть занятий со студентами медицинского университета могут быть включены элементы аэробики: ходьба или бег в сочетании с движениями в крупных суставах в медленном или среднем темпе, способствующие подготовке и постепенному включению опорно-двигательного аппарата и функциональных систем организма в более интенсивные виды деятельности в основной части занятия.

С учетом содержания учебных программ для развития физических способностей студентов-медиков в основной части занятия могут использоваться элементы функционального и силового тренинга. Функциональный тренинг развивает подвижность суставов и укрепляет мускулатуру. Комплексы функциональных упражнений с весом собственного тела обеспечивают развитие силовых способностей. Упражнения с постоянным увеличением весовой нагрузки, используемые в силовом тренинге, увеличивают силу, а применение утяжелителей (гантелей, медболов, бодибаров) способствует повышению силовой и общей выносливости студентов [1].

В завершении занятия, для снижения функциональной активности и восстановления организма студентов, могут быть предложены низкоинтенсивные комплексы стретчинга и йога-аэробики.

Выводы. В исследовании конкретизированы методические подходы к применению отдельных направлений фитнеса на учебных занятиях по физической культуре со студентами медицинских специальностей для моделирования структуры практических занятий и развития физических способностей студентов-медиков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дворкина, Е.М. Проектирование технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студентов медицинского вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.М. Дворкина ; Сиб. гос. технол. ун-т. – Тула, 2013. – 22 с.
2. Иванов, В.Д. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В.Д. Иванов, Н.А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т.4. – №2. – С. 49 – 59.
3. Сапожникова, О.В. Фитнес : учеб. пособие / О.В. Сапожникова ; Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.
4. Чубакова, В.А. Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста (21-35 лет) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.А. Чубакова ; РГУФК. – Москва.