

Эффективность учебного модуля «Оздоровительная аэробика (Тай-бо)» в физическом воспитании студентов

В.Е. Позняк*, Ж.А. Позняк*, П.И. Новицкий**

**Учреждение образования «Витебский государственный
ордена Дружбы народов медицинский университет»*

***Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»*

Стремительный рост объема научной информации, включаемой в учебные предметы, увеличивает психологическую перегрузку студентов, снижает их двигательную активность, негативно отражаясь на состоянии здоровья. Необходимость в научном поиске и разработке новых средств и форм оздоровительной физической культуры постоянно актуализируется большим количеством студентов с низкими показателями физического развития и физической подготовленности.

Цель статьи – разработка и определение эффективности учебного модуля «Оздоровительная аэробика (Тай-бо)» в физическом воспитании студентов УВО медицинского профиля в условиях академических занятий по предмету «Физическая культура».

Материал и методы. *В исследовании приняли участие 65 студентов основного учебного отделения III курса Витебского государственного медицинского университета. Методы исследования: педагогическое тестирование, антропометрия, индексов и функциональных проб, педагогический эксперимент, математической статистики.*

Результаты и их обсуждение. *У студентов экспериментальной группы, которые в учебном году занимались на практическом модуле «Оздоровительная аэробика (Тай-бо)», увеличение уровня физической подготовленности к концу учебного года составило 7,9%. Этот прирост оказался почти в 2 раза выше зафиксированного у представительниц контрольной группы (3,7%).*

Установлено изменение уровня физического здоровья исследуемых: наиболее выражена динамика в показателях силового индекса, жизненного индекса и времени восстановления после нагрузки (проба Мартина) ($p < 0,05$), а также отмечена динамика в процентном соотношении в уровнях физического здоровья по Г.Л. Апанасенко.

Заключение. *Специально разработанный учебный модуль «Оздоровительная аэробика (Тай-бо)» может выступать альтернативным разделом (или вариативным компонентом) учебного процесса по «Физической культуре», способным в сравнении с действующими разделами (в частности, с модулем «Профессионально-прикладная физическая подготовка») по ряду показателей даже более эффективно решать оздоровительные задачи физического воспитания студентов.*

Ключевые слова: *студенты, учреждение высшего образования медицинского профиля, оздоровительная аэробика, Тай-бо, физическое воспитание, здоровье.*

Efficiency of the Training Module «Wellness Aerobics (Tai-bo)» in Physical Education of Students

V.E. Pozniak*, Z.A. Pozniak*, P.I. Novitsky**

**Educational Establishment «Vitebsk State Medical Order of Peoples' Friendship University»,*

***Educational Establishment «Vitebsk State P.M. Masherov University»*

The rapid growth in the volume of scientific information, which is included in school subjects, has increased psychological overload of students, reduces their motor activity, negatively reflects in the state of health of students. A large number of students with low levels of physical development and physical readiness constantly actualize the need in scientific research and development of new tools and forms of Physical Education.

The purpose of the article is development and revealing the effectiveness of academic studies on the subject of «Physical Education» at the University Medical Profile of the pilot training module «Wellness aerobics (Tai-Bo)».

Material and methods. *The study involved 65 3rd year students of the basic branch of the Medical University. The following methods were used: teacher testing, anthropometry, the method of indexes and functional tests, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.*

Findings and their discussion. EG students engaged in the practical module «Wellness aerobics (Tai-Bo)» demonstrated 7,9% increase in the level of physical fitness by the end of the academic year. This growth was almost 2 times higher than the recorded in the representatives of the CG (3,7 %).

The change in the level of physical health of the examined students was established: most pronounced in terms of the power dynamics of the index, the index of life and recovery time after exercise (test Martine) ($p < 0,05$), as well as the marked dynamics of the percentage in the levels of physical health by G.L. Apanasenko.

Conclusion. Specially designed training module «Wellness aerobics (Tai-Bo)», can act as an alternative section (or variable component) of Physical Education academic process, capable in comparison with the existing sections (in particular, with the module «professional-applied physical preparation») on a number of indicators even better address health problems of physical education students.

Key words: students, medical higher education establishment, improving aerobics, Tai-Bo, physical education, health.