

# Научное обоснование фитнес-бокса в рамках учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования медицинского профиля

**Д.Э. Шкирьянов, Ж.А. Позняк**

*Учреждение образования*

*«Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»*

*Результаты многочисленных исследований последних лет убедительно констатируют факт отрицательной динамики уровня здоровья студентов-медиков, возводя решение данной проблемы в статус приоритетных направлений государственной политики. Либерализация образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» в УВО, недостаточная привлекательность содержания традиционных занятий подталкивают специалистов физического воспитания к поиску новых подходов к их организации. Согласно результатам социологических исследований среди молодежи сохраняется интерес к различным видам фитнес-технологий, среди которых аэробика с элементами боевых видов спорта – фитнес-бокс, не имеющий в настоящее время должного научно-методического обоснования и распространения в физическом воспитании студентов УВО медицинского профиля.*

*Цель статьи – теоретико-экспериментальное обоснование содержания практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» с использованием фитнес-бокса в учреждениях высшего образования медицинского профиля.*

**Материал и методы.** Педагогическое исследование проводилось в два этапа на базе УО «ВГМУ» в рамках инициативной темы НИР «Установить влияние рейтинга здоровья студентов на рейтинг их успеваемости» (№ ГР 20163400 от 08.09.2016). В нем приняли участие 108 студентов-девушек в возрасте от 18 до 20 лет, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

*В работе использовались следующие методы исследования: анализ и синтез научно-методической литературы и документальных материалов; психологическое тестирование; педагогическое наблюдение; хронометраж и пульсометрия; контрольно-педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; математико-статистические.*

**Результаты и их обсуждение.** Изучен уровень физической подготовленности студентов-девушек I курса лечебного факультета УО «ВГМУ» 2016–2017 года обучения, определена взаимосвязь с показателями развития физических качеств. Выявлены предпосылки внедрения фитнес-бокса в физическое воспитание УВО медицинского профиля. Разработано и экспериментально обосновано содержание учебного занятия по дисциплине «Физическая культура» на основе фитнес-бокса: определены и изучены общая и моторная плотность занятия, динамика ЧСС у студентов в процессе занятия, а также установлено их влияние на уровень умственной работоспособности.

**Заключение.** На основании экспериментальных данных доказана целесообразность внедрения фитнес-бокса в физическое воспитание студентов УВО медицинского профиля. Доказано соответствие предложенного содержания занятий действующим требованиям теории и методики физического воспитания к общей и моторной плотности занятия, динамики ЧСС при их организации. Установлено позитивное влияние фитнес-бокса на умственную работоспособность студентов-девушек.

**Ключевые слова:** студенты-медики, учреждение высшего образования, уровень физической подготовленности, фитнес-бокс, работоспособность, учебные занятия, физическая культура.

## Scientific Justification of Fitness Boxing within Physical Training Classes at Medical Universities

**D.E. Shkiryanov, Z.A. Pozniak**

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

*Findings of numerous researches of the last years convincingly establish the fact of negative dynamics of the level of health of medical students, making the solution of the given problem the priority direction of state policy. Liberalization of Physical Training educational process at medical universities, insufficient appeal of content of traditional classes, pushes experts of Physical Training to search new approaches to their organization. According to sociological researches, interest in different types*

*of fitness technologies among youth is retained, including aerobics with elements of combative sports – fitness boxing, which has no proper scientific and methodological justification and distribution in Physical Training of medical students.*

*The purpose of the research is a theoretical and experimental justification of the content of Physical Training practical classes with the application of fitness boxing at medical universities.*

**Material and methods.** *The pedagogical research was carried out in two steps on the basis Vitebsk Medical University within the initiative research topic of «Establishing the Influence of Student Health Rating of on the Rating of Their Academic Progress» (No. GR 20163400, 9/8/2016). 108 student girls aged from 18 to 20, who belong to the main medical group according to their health, participated in the research.*

**Findings and their discussion.** *The level of physical fitness of first year girl students of Medical Faculty of Vitebsk Medical University of the 2016–2017 academic year is studied, the interrelation with indicators of the development of physical qualities is defined. Prerequisites of introduction of fitness boxing into Physical Training at medical universities are revealed. The content of a Physical Training class on the basis of fitness boxing is developed and experimentally proved: the general and motor density of the class, ChSS student dynamics in the course of the class are defined and studied, their influence on the level of intellectual working capacity is established.*

**Conclusion.** *On the basis of experimental data expediency of introduction of fitness boxing into Physical Training of medical university students is proved. Compliance of the offered content of classes with the existing requirements of the theory and methods of Physical Training to the general and motor density of the class, ChSS dynamics is proved. Positive influence of fitness boxing on intellectual efficiency of girl students is established.*

**Key words:** *medical students, establishment of higher education, level of physical fitness, fitness boxing, working capacity, academic classes, physical training.*