

**Заключение.** Занятия в водной среде повышают функциональное состояние девушек в возрасте 17-25 лет и способствует повышению эффективности тренировочного процесса. А так же, физические упражнения в воде являются хорошим средством для корректировки фигуры, стимулируют ведение здорового образа жизни, формируют терапевтический и расслабляющий эффект, улучшают общее самочувствие, укрепляют здоровье.

Разработанная экспериментальная методика организации и проведения занятий аквааэробикой с применением комплексов упражнений позволяет также улучшить показатели антропометрии и положительной динамики физического развития. девушек в возрасте 17-25 лет;

### **Литература**

1.Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи/В.К. Бальсевич // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 1996. - №1. – С. 23-27.

2.Казакова, Н.А. Аквааэробика как нетрадиционное средство для улучшения физического состояния студенток / Н.А. Казакова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». -2007.-№6 (28).-С.36-41.

УДК 796.83:[61:378]

## **ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-БОКСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

**Ж.А. Позняк, В.Е. Позняк**

*Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет,  
Республика Беларусь*

E-mail: sknar2009@mail.ru

**Аннотация.** В статье раскрывается содержание учебных занятий по фитнес-боксу в рамках учебной дисциплины «Физическая культура в учреждении высшего образования. Представлены физические упражнения для использования в основной части занятия. Отражены результаты педагогического эксперимента о влиянии фитнес-бокса на умственную работоспособность студентов-медиков.

**Ключевые слова:** фитнес-бокс; учреждение высшего образования; студенты; учебная дисциплина «Физическая культура».

На сегодняшний день наблюдается стойкая тенденция внедрения в физическое воспитание студентов инновационных технологий. О чем свидетельствует проведенный анализ материалов об использовании фитнеса в образовательном процессе по учебной дисциплине «Физическая культура» белорусских и зарубежных студентов (Ж.Г.Аникиенко, Ж.А. Беликова, Т.В. Василистова, В.Н. Дворак, Т.В. Екомосова, А.Р.Еникеева, И.Ф. Калинина, В.В. Незгодинская, Д.Э. Шкирьянов, А.В. Константинова и др.). Также следует отметить применение фитнеса и оздоровительной аэробики во внеучебное время в форме факультативных занятий и секций в учреждениях высшего образования (УВО) страны. Исходя из полученного результата можно сказать, что классический подход к проведению учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» вытесняется, и мы наблюдаем тенденцию в формировании инновационных трендов в организации учебных занятий (В.И. Григорьев, В.А. Коледа, Е.К. Куликович, О.Н. Онищук и др.) [1]. Это стремление отражено в высказывании педагогов: «В современном обществе наблюдается стремление молодежи к отрицанию устоявшихся физкультурно-

спортивных традиций УВО и формированию новых идентификационных стереотипов различных проявлений двигательной активности, оптимально соответствующих их стилю, образу жизни, физическому, социально-психологическому и морфофункциональному статусу»[2, с. 155].

Вместе с тем, работ по изучению фитнес-бокса в системе физического воспитания студентов и его эффективности, нами не было обнаружено. Данное обстоятельство заставляет пересматривать и вносить корректировки в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» в УВО.

*Цель исследования* – разработать содержание учебных занятий для повышения интереса студентов к дисциплине «Физическая культура» в УВО и определить их влияния на умственную работоспособность студентов-медиков.

**Материал и методы.** Педагогическое исследование проводилось на базе УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет» (ВГМУ) в рамках кафедральной темы НИР «Установить влияние рейтинга здоровья студентов на рейтинг их успеваемости», № ГР 20163400 от 8.09.2016, в нем приняло участие 30 девушек первого курса лечебного факультета основного учебного отделения, занимающихся по учебной программе «Фитнес-бокс» (ВГМУ от 28.09.2017, рег. № УД-186/уч.).

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, психологическое тестирование с использованием корректурного теста Анфимова, педагогический эксперимент.

**Результаты и их обсуждение.** На первом этапе педагогического эксперимента была разработана и внедрена инновационная методика по организации учебных занятий в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» на основе средств фитнес-бокса. Разработанные учебные занятия фитнес-боксом со студентами УВО, представлены чередованием нагрузки, установленной в соответствии с применением переменного интервального метода, посредством основных средств бокса (классического, французского и тайского), фитнеса и активного отдыха (общеразвивающие, дыхательные упражнения и др.). Содержание построено по раундам с перерывами между ними, длительность раундов соответствует времени от 1 мин до 1 мин 30 с + 1 мин отдыха, придерживается традиционной структуры урочного занятия, с групповой формой обучения, под музыкальное сопровождение, выступающего в качестве звуко лидера, позволяющего регулировать в содержании занятия параметры физической нагрузки в пределах средней интенсивности, не превышающей ЧСС 160 уд./мин. При этом, предлагаемые упражнения рекомендуется выполнять в музыкальных режимах от 132 до 144 акц./мин: для ознакомления и обучения упражнениям 132-134 акц./мин; для разучивания 136-138 акц./мин; для закрепления, совершенствования и повторения 138-144 акц./мин. В ходе обучения упражнениям (ударам, комбинациям, связкам) рекомендуется выполнять каждое действие на два или четыре музыкальных такта (в зависимости от сложности упражнения); для увеличения интенсивности и развития скоростных способностей (частоты движения) удары выполняются на каждый музыкальный такт и по два на один. Отметим, что подобранные средства используются по принципу формирования «динамического стереотипа» и соотносятся принципу постепенности [3, 4, 5].

Представляем несколько раундов из основной части учебного занятия фитнес-боксом, которые объединяют в связки элементы бокса и классические шаги оздоровительной аэробики. Предлагаемые упражнения могут видоизменяться относительно контингента занимающихся и возможности выполнения, а также потенциала преподавателей физической культуры.

*Упражнение 1* (рисунок 1). Серия прямых ударов руками в голову.

И. п. – левосторонняя стойка боксера.

1 – шаг левой вперед и прямой удар левой рукой в голову;

2 – шаг правой вперед (подставить ногу) и прямой удар правой рукой в голову;  
 3 – шаг левой вперед и прямой удар левой рукой в голову;  
 4 – отскоком назад и. п.  
 То же, в правосторонней стойке.



Рисунок 1. – Серия прямых ударов руками в голову

*Упражнение 2* (рисунок 2). Нырок влево с прямым ударом левой в голову. И. п. – левосторонняя стойка боксера.

1 – наклон туловища вправо, с небольшим сгибанием ног;  
 2–3 – перенос веса тела на правую ногу и вниз и влево;  
 4 – прямой удар в голову.  
 То же, в другую сторону.



Рисунок 2. – Нырок влево с прямым ударом левой в голову

*Упражнение 3* (рисунок 3). Серия из прямых ударов в голову, удара коленом, прямого фронтального удара ногой.

И. п. – левосторонняя стойка боксера.  
 1 – шаг левой вперед, прямой удар правой в голову;  
 2 – подставляя правую, прямой удар левой в голову;  
 3 – шаг левой вперед, прямой удар правой в голову;  
 4–5 – удар правым коленом;  
 6–7 – фронтальный удар правой ногой;  
 8 – отскоком назад в и. п.  
 То же, из правосторонней стойки боксера.

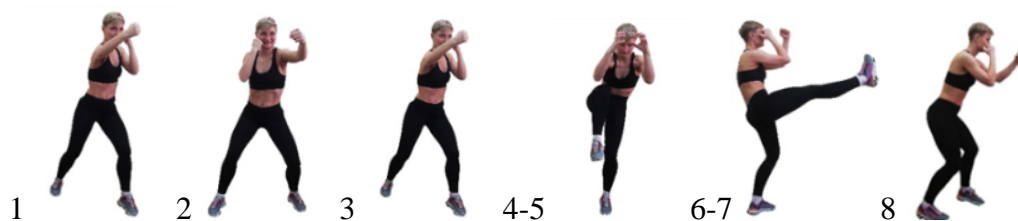


Рисунок 3. – Серия из прямых ударов в голову, удара коленом, прямого фронтального удара ногой

*Упражнение 4* (рисунок 4). Серия прямых и боковых ударов руками в голову.  
И. п. – левосторонняя стойка боксера.

- 1 – шаг левой вперед, прямой удар правой в голову;
- 2 – подставляя правую, прямой удар левой в голову;
- 3 – шаг левой вперед, боковой удар правой в голову;
- 4 – подставляя правую, боковой удар левой в голову;
- 5–8 – то же, с продвижением назад.



Рисунок 4. – Серия прямых и боковых ударов руками в голову

*Упражнение 5* (рисунок 5). Серия ударов руками.

И. п. – левосторонняя стойка боксера.

- 1 – шаг левой вперед, прямой удар левой в голову;
- 2 – подставляя правую, боковой удар правой в голову;
- 3 – шаг левой вперед, удар правой снизу в туловище;
- 4 – отскоком назад и. п.

То же, в правосторонней стойке боксера, начиная с правой руки.

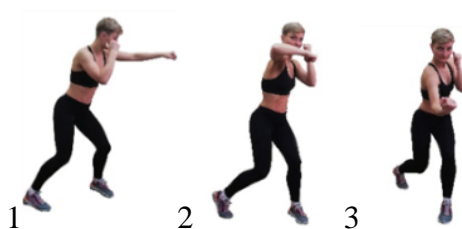


Рисунок 5. – Серия ударов руками

*Упражнение 6* (рисунок 6). Серия прямых ударов в голову и боковой удар ногой (лоу-кик).

И. п. – левосторонняя стойка боксера.

- 1 – шаг левой вперед, прямой удар правой в голову;
- 2 – подставляя правую, прямой удар левой в голову;
- 3 – шаг левой вперед, прямой удар правой в голову;
- 4 – лоу-кик правой в ногу и отскок назад в и. п.
- 5



Рисунок 6. – Серия прямых ударов в голову и боковой удар ногой (лоу-кик)

*Упражнение 7* (рисунок 7) Step-touch влево и прямой удар правой рукой в голову.

И. п. – левосторонняя стойка боксера.

1 – шаг влево и прямой удар правой в голову;

2 – правую приставить в и. п.;

3–4 – то же, в другую сторону.

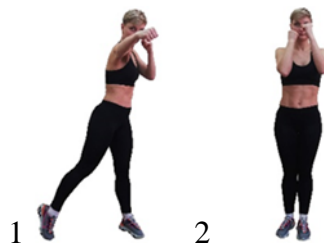


Рисунок 7. – Step-touch влево и прямой удар правой рукой в голову

*Упражнение 8* (рисунок 8) Touch-step с прямым латеральным ударом.

И. п. – стойка ноги врозь и полуприсед, согнуть руки вперед, кулаки возле подбородка.

1 – приставить левую ногу;

2 – согнуть правую в сторону, бедро параллельно полу;

3 – нанести удар правой ногой по горизонтали;

4 – и. п.

То же, в другую сторону.



Рисунок 8. – Touch-step с прямым латеральным ударом

Для определения положительного влияния фитнес-бокса на умственную работоспособность было проведено психологическое тестирование с использованием коррективного теста Анфимова, которое проводилось в начале и в конце учебного занятия. Полученные данные были подвергнуты статистической обработке, обобщены и систематизированы (таблица 1).

Согласно экспериментальным данным, у девушек ЭГ зафиксирована положительная динамика общего уровня умственной работоспособности. В частности, наблюдался прирост коэффициента точности выполнения задания (А) на 23 % ( $p < 0,05$ ) (таблица 3.10), обусловленный положительной динамикой количества вычеркнутых букв (М) и общего количества букв, которые необходимо было вычеркнуть в просмотренном тексте ( $r = 0,84$ ). Также отмечено повышение коэффициента умственной продуктивности (Р) на 41 % ( $p < 0,05$ ), что объясняется ростом коэффициента точности выполнения задания (А) ( $r = 0,93$ ), М ( $r = 0,93$ ) и общего количества просмотренных знаков (S) ( $r = 0,96$ ). Аналогичная ситуация наблюдалась с показателями объема зрительной информации (Q), который возрос на 17 %; ( $p < 0,05$ ), что выражается в положительном сдвиге М ( $r = 0,84$ ), S ( $r = 1,00$ ), А ( $r = 0,84$ ), Р ( $r = 0,96$ ) и скорости переработки информации ( $p < 0,05$ ), которая увеличилась

на 23 % ( $p < 0,05$ ), что обусловлено ростом М ( $r=0,95$ ), S ( $r=0,84$ ), А ( $r=0,95$ ), Р ( $r=0,90$ ), Q ( $r=0,84$ ), а также устойчивости внимания, возросшего на 188 % ( $p < 0,05$ ), что объясняется высокой статистически значимой связью с динамикой количества допущенных ошибок (n) ( $r=0,96$ ) -69 %.

Таблица 1. – Динамика показателей умственной работоспособности (по таблицам Анфимова) студентов ЭГ (n=30)

Показатель	Период		Значимость внутригрупповых различий	После занятия		%
	До занятия	W		До занятия	W	
	$\bar{X} \pm \sigma$	W		$\bar{X} \pm \sigma$	W	
М (количество вычеркнутых букв)	236,67±61,39	0,93	t= 6,41; p<0,05	290,44±51,42	0,85	23
S (количество просмотрен. знаков)	1101,00±208,48	0,88	t= 3,58; p<0,05	1286,22±186,3	0,92	16
n (количество допущен. ошибок)	28,22±16,02	0,94	U = 23,00; p<0,05	19,56±19,63	0,79*	-69
А (коэффициент точности выполнен. задания)	0,62±0,16	0,93	t= 6,47; p<0,05	0,76±0,13	0,85	23
Р (коэффициент умственной продуктивности)	708,05±334,05	0,83*	U = 17,00; p<0,05	994,63±315,61	0,87	41
Q (объем зрительн. информации)	653,55±123,75	0,88	t = 3,58; p<0,05	763,50±110,58	0,92	17
СПИ (скорость переработки информации)	1,91±0,48	0,93	t= 6,09; p<0,05	2,36±0,38	0,85	23
УВН (устойчивость внимания)	57,95±44,83	0,83	U = 21,00; p<0,05	167,09±219,92	0,64*	188

Примечание – W – нормальность распределения по критерию Шапиро-Уилка;  
\* – значимость различий на уровне  $p < 0,05$ .

Сравнительный анализ результатов исследования с ориентировочными критериями корректурного теста Анфимова констатировал статистически значимый прирост показателей «количество труда – просмотренных знаков», в частности увеличилось число испытуемых с оценкой «отлично» ( $p < 0,05$ ) (рисунок 3.10). Кроме этого отмечена положительная динамика показателя «количество труда – допущено ошибок»: сократилось количество девушек ЭГ с показателем «неудовлетворительно», увеличилось с показателем «удовлетворительно», а также отмечен «отличный» уровень

**Заключение.** Таким образом, проведенный педагогический эксперимент доказал положительное влияние фитнес-бокса на умственную работоспособность студентов-медиков.

Разработанное содержание по фитнес-боксу рекомендуется использовать в физическом воспитании УВО для повышения эффективности учебных занятий со студентами в рамках учебной дисциплины «Физическая культура», роста мотивации для посещения учебных занятий по физической культуре, формирования у девушек осознанной необходимости в самостоятельных занятиях физическими упражнениями для поддержания и улучшения здоровья и красоты, подготовки к профессиональной деятельности.

#### Литература

1. Методические основы фитнеса студенческой молодежи / В. И. Григорьев [и др.]. – СПб. : СПГЭУ, 2015. – 60 с.
2. Незгодинская, В. В. Использование фитнес-аэробики для оптимизации физического воспитания студенток вузов / В. В. Незгодинская // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Сер. Е, Пед. науки : науч.-теорет. журн. – 2015. – № 15. – С. 155–159.
3. Позняк, Ж. А. Фитнес-бокс как один из современных подходов к организации физического воспитания в учреждениях высшего образования / Ж. А. Позняк //

Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. (22 нояб. 2019). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – С. 579–583.

4. Родригес, С. Фитнес-бокс / С. Родригес; пер. с фр. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2019. – 96 с.

5. Рока, Г. Фитнес-бокс: все мужчины в нокауте! / Г. Рока, Б. Сильверглейд; пер. с англ. В. М. Боженков. – Минск: Попурри, 2008. – 336 с.

УДК 796.012:711.433

## **СРАВНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВГМУ ИЗ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ С ГОРОДСКИМИ СТУДЕНТАМИ**

**И.В. Романов, В.А. Лаппо**

*Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет,  
Республика Беларусь*

E-mail: thlonilya1980@gmail.com

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследований в определении физической подготовленности у студентов-медиков из городской и сельской местности. Цель данной работы состояла в сравнении результатов показателей силовой подготовленности и общей выносливости у студентов из сельской местности со студентами из города.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, студент, городская и сельская местность.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в повышении уровня работоспособности организма, необходимый для овладения, или выполнения человеком определенного вида деятельности [1]. Она характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Оценка уровня физической подготовленности осуществляется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях (тестах) на силу, выносливость [2].

Сила и выносливость – физические качества, которыми в значительной мере определяется морфофункциональное состояние человека. Вопрос о силовой подготовке и общей выносливости будущих специалистов-медиков имеет важное значение. Недостаточное развитие мышечной силы и выносливости лимитирует локомоторные возможности организма, что в свою очередь оказывает негативное воздействие на будущего специалиста [3, 4].

Основные причины связаны с понижением двигательной активности в режиме дня, неблагоприятным воздействием внешней среды, неправильного питания, с увеличением объема информации в сопровождении со значительными психофизическими нагрузками. Этими воздействиями более подвержены городские студенты по сравнению с сельскими студентами. Дважды в год студенты УВО Беларуси сдают тесты, позволяющие оценить уровень их физической подготовленности [5].

*Цель исследования* – сравнить уровень физической подготовленности студентов из сельской местности с городскими студентами.

**Материал и методы.** В контрольном тестировании приняли участие студенты 2 курса фармацевтического факультета ВГМУ, относящиеся к основному медицинскому отделению (девушки). Количество исследуемых – 28 студентов-девушек. Возраст участников составил от 17 до 19 лет. Испытуемые были поделены на две группы