

При сдаче норматива 400 м, на протяжении всей дистанции с сохранением техники плавания и основное требование – с сохранением правильного дыхания, использовали способ «кроль на груди» 8 девушек (25%), у юношей данный показатель равен (40%) – 30 студентов. Девушки показали  $t=10$  мин 53 сек – среднее время, что соответствует 8 баллам. У юношей  $t=10$  мин 27 сек – среднее время, что соответствует 7 баллам. Оценки за технику, как юношей, так и у девушек, которые использовали данный способ плавания, были от 7 баллов и выше

При сдаче норматива 800 м только 3 девушки (9,4%) до конца дистанции использовали кроль на груди, остальные применяли облегченные виды кроля, без опускания головы в воду или переходили на другие способы спортивного плавания: «кроль на спине» и «брасс». У юношей, так же количество студентов, использующих на протяжении всей дистанции, данный вид спортивного плавания уменьшилось и составило 8 человек (10,5%). Временной результат на этой дистанции не учитывался. Так же можно отметить, что оценки за технику у студентов, которые использовали данный способ плавания, были от 7 баллов и выше.

**Закключение.** Анализируя полученные данные, можно предположить, что полученный навык техники спортивного плавания «кроль на груди» у большинства студентов является неустойчивым и не доведенным до автоматизма [3]. При длительном, свыше 10 минут, движении по воде, при наступающим утомлении и мышечной усталости, повышении пульсовой нагрузки изученная техника, большинством студентов, не применяется.

За то количество часов, которое отводится на изучение и освоение способов спортивного плавания, не получается довести технику до автоматизма, можно предположить, что на данное положение так же влияет снижения уровня начальной плавательной подготовки студентов, так как вступительные испытания по плаванию на факультет физической культуры и спорта был отменен.

1. Передриенко С.В. Анализ учебных программ по дисциплине «Плавание и методика преподавания» / С.В. Передриенко // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXIV(71) Региональной научно – практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов. – Витебск, 14 февраля 2019 г.: в 2 т. / Витеб. гос. ун-т, редкол.: И.М. Прищепа (гл.ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – Т. 2. – С. 93–94.

2. Зернов, В.И. Технология обучения поиску ошибок на начальном этапе обучения технике плавания / В.И Зернов/ Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2009 г.: в 4 т. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; [редкол.: М.Е. Кобринский [и др.]. – Минск, 2009. – Т. 3, ч. 1: Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовно-оздоровления нации. Научно-педагогическая школа В.Н. Кряжа. – С. 171–173. – Библиогр.: с. 173., 2009.

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – С. 66– 67.

## **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-БОКСОМ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СО СТУДЕНТАМИ ПЕРВОГО КУРСА УВО**

*Ж.А. Позняк  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В нашей стране проблема здорового образа жизни студенческой молодежи имеет статус государственной важности. Исходя из современных стереотипных проявлений двигательной активности, оптимально соответствующих образу жизни современных студентов, решение данной проблемы возможно путем внедрения в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» современных фитнес-технологий, что подтверждено рядом отечественных и зарубежных педагогов [1, 2, 6].

Одним из таким фитнес-направлений является фитнес-бокс, который характеризуется доступностью двигательных действий, возможностью в учебно-тренировочном процессе управлении и постепенным наращиванием объема и интенсивности нагрузки, а также комплексным развитием физических качеств. При этом отмечается овладение техническими приемами спортивных единоборств без использования спаррингов и контактной работы. Не менее существенно, что занятия способствуют «снятию стрессов», достижению эмоциональной разгрузки, уверенности в себе, повышению самооценки, а также положительному воздействию на сердечно-сосудистую и дыхательную систему занимающихся (Г. Рока, Ю.А. Шулика, Р. О'Donnell, С. Родригес) [4, 5].

Вместе с тем организация данных занятий не подходит для внедрения их в образовательный процесс УВО по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов. Данные обстоятельства актуализировали предмет нашего исследования и позволили приступить к разработке методики, более подходящей для методико-практического раздела.

Цель исследования – разработка методики организации учебных занятий фитнес-боксом в рамках дисциплины «физическая культура» со студентами первого курса УВО.

**Материал и методы.** Педагогический эксперимент проводился на базе Витебского государственного ордена Дружбы народов медицинского университета (ВГМУ). Экспериментальная группа 30 девушек первого курса лечебного факультета основного учебного отделения в возрасте 17–18 лет, занималась по разработанной учебной программе УВО дисциплина «Физическая культура» (раздел Фитнес-бокс) ВГМУ от 28.09.2017, рег. № УД-186/уч. Общее время занятий 152 учебных часа.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент.

**Результаты и их обсуждение.** Экспериментально разработанная методика организации учебных занятий фитнес-бокс в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» со студентами первого курса УВО представляет собой упорядоченную совокупность ряда компонентов:

1) цель – повышение эффективности занятия со студентами первого курса ВГМУ по учебной дисциплине «Физическая культура» посредством фитнес-бокса;

2) задачи: 1. Формировать ценности здорового образа жизни.

2. Повысить эмоциональную привлекательность и эффективность учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура».

3. Разработать программу по разделу Фитнес-бокс в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов первого курса;

3) организация и средства занятий: урочная форма; групповая форма организации учебных занятий с оздоровительной направленностью; содержание представлено фитнес-боксом. В предложенной методике основными средствами выступают физические упражнения, преимущественно технические приемы классического, французского и тайского бокса (удары руками и ногами, защитные действия и др.), элементы оздоровительной аэробики, в роли дополнительных – музыкальное сопровождение.;

4) метод физического воспитания: интервального упражнения;

5) отдых: активный;

6) параметры физической нагрузки регулируются: раунды – длительность раундов, общее количество раундов; объем – время выполнения физического упражнения, количество повторений и упражнений, использования предметов; интенсивность – зона интенсивности (двигательный режим), темп, ритм и скорость выполнения упражнений.

Организация учебных занятий фитнес-боксом представлена «общеподготовительным» макроциклом длительностью 12 месяцев. «Втягивающий» мезоцикл (ВМезЦ) объединяет промежуток учебного года с первой по восьмую неделю. В его рамках предусмотрено 16 учебных занятий: 2 занятия по оздоровительной аэробике, 2 контрольных занятия (предварительный контроль) и 12 – обучающих фитнес-боксу, аудиопрограмма с музыкальным темпом, не превышающим 132-134 акц./мин в основной части занятия. Период с середины октября по конец мая группируется в пять «базовых» (развивающих) мезоциклов (БМезЦР), в течении которых физическая нагрузка постепенно повышается за счет включения более «нагрузочных» видов деятельности, при этом идет увеличение аэробной части, объема и интенсивности выполнения упражнений, усложнения комплексов упражнений, а также увеличения темпа музыкального сопровождения. Так в БМезЦР1 применяется аудиопрограмма с музыкальным темпом не превышающим 136 акц./мин, БМезЦР2 – 136-138 акц./мин, БМезЦР3 – 136-138 акц./мин, БМезЦР4 – 140-144 акц./мин, БМезЦР5 – 138-140 акц./мин. При этом изменяется нагрузка за счет увеличения нагрузочного раунда: в ВМезЦ, в БМезЦР1 и в БМезЦР2 длительность раундов соответствует 1 мин физической нагрузки и 1 мин активного отдыха, а в БМезЦР3, БМезЦР4 и БМезЦР5 длительность раундов – 1 мин 30 сек нагрузки и 1 мин активного отдыха. Программы имеют различное музыкальное сопровождение, но придерживаются предложенных ранее параметров общей нагрузки. Один БМезЦР объединяет 6 микроциклов, однако их количество регулируется в соответствии с периодами в образовательном процессе. Один микроцикл включает

в себя недельный цикл из 2 учебных занятий, что согласуется с рабочим учебным планом ВГМУ. «Контрольно-подготовительный» мезоцикл длится две недели июня и включает в себя 2 учебных занятия, подводящих к контрольно-педагогическому тестированию и 2 контрольных занятия (итоговый контроль). После выставления зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» – «переходный» мезоцикл. Студентам предлагаются самостоятельные занятия по общей физической подготовке в режиме активного отдыха, а также самостоятельная работа по фитнес-боксу с помощью раздаточного электронного материала в каникулярный период [3].

**Заключение.** Таким образом, методика организации учебных занятий фитнес-боксом в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» со студентами первого курса ВГМУ заключается в: поэтапном наращивании сложности программы учебных занятий; доступности двигательных действий на начальном этапе обучения; применении принципа сбалансированной нагрузки с использованием ступенчато-возрастающей формы динамики нагрузки; использовании вариативности в образовательном процессе (в учебном занятии: 1-ый раунд – атакующие действия, 2-ой – защитные действия, 3-ий – контратакующие действия и т.д.) и др.; планировании годового цикла («общеподготовительный» макроцикл) с делением на восемь мезоциклов: один ВМезЦ, пять БМезЦР, один «контрольно-подготовительный» и один «переходный», с учетом семестров, показателей адаптационных возможностей организма студентов к нагрузке, получаемых навыков и знаний в теоретико-методическом и практическом аспектах, контроля и каникул; использовании музыкального темпа в основной части в градации от 132 до 144 акц./мин.

1. Григорьев, В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.

2. Позняк, Ж.А. Тенденции к внедрению раздела «Фитнес-бокс» в физическое воспитание студентов медицинского учреждения высшего образования / Ж.А. Позняк // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С.Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2020. – Вып. 23. – С. 323–330.

3. Позняк, Ж.А. Повышение эффективности физического воспитания студентов средствами фитнес-бокса (на примере учреждения высшего образования) / Ж.А. Позняк // Зборнік навуковых прац / Акадэміі паслядыпломнай адукацыі. – Минск, 2020. – Вып. 18. – С. 320–335.

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.

6. Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: монография / Е.Г. Сайкина. – СПб.: ГРПУ им. А.И. Герцена, 2011. – 301 с.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ «МУЖСКИМИ» ВИДАМИ СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДЕВУШЕК

<sup>1</sup>В.Е. Позняк, <sup>1</sup>Ж.А. Позняк, <sup>2</sup>В.В. Пахомчик  
<sup>1</sup>Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова  
<sup>2</sup>Витебск, ВГМУ

Проблемы, связанные с так называемой, женской проблематикой, занимают на сегодняшний день не последнюю роль в различных сферах науки. В настоящее время в нашей стране, а также за рубежом сохраняется устойчивая тенденция заинтересованности к проблеме девушек в «мужских» видах спорта, что проявляется, в частности, в увеличении числа публикаций и многообразии исследуемых вопросов [1, 2, 3, 4].

Необходимо отметить, что проблемы о воздействии «мужского» спорта на женщин существовали еще в тридцатые года двадцатого века. Этот важный вопрос остается в современном спорте и по сей день (С. Соха и Т. Соха, Л.Г. Шахлиной, Т.С. Соболева, Л.И. Лубышева и др.).

При этом стоит отметить, что преодолены последние запреты для женщин для участия в спортивных соревнованиях, желание их соревноваться наравне с мужчинами, ознаменовалось успехом. Женщины в современном мире получили большие возможности ради реализации спортивных интересов, которые подтверждаются участием в последней Олимпиаде в Токио 2020, где 48% женщин от общего числа участников.

Таким образом, установленные противоречия, содержащие стремление девушек заниматься первоначально «мужскими» видами спорта, и недостаточное изучение влияния данных видов на психологию девушек, представляют важным проведение педагогического исследования в этом направлении.