

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра физического воспитания и спорта

ФИТНЕС-БОКС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Методические рекомендации



*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2022*

УДК 796.4:796.83(075.8)

ББК 75.656.6я73

Ф64

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 2 от 05.01.2022.

Составители: заведующий кафедрой физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова **Ж.А. Позняк**; старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова **В.Е. Позняк**

Р е ц е н з е н т :

доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат педагогических наук, доцент *В.Г. Шпак*

Фитнес-бокс в физическом воспитании студентов : методические рекомендации / сост.: Ж.А. Позняк, В.Е. Позняк. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – 52 с.

Методические рекомендации предназначены для студентов специалистов в области физической культуры, а также для широкого круга читателей, интересующихся данной фитнес-программой. В издании представлены тематический план раздела «Фитнес-бокс» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура»; общие основы построения учебных занятий по фитнес-боксу; структура и методика организации учебных занятий фитнес-боксом; физические упражнения и планы-конспекты для проведения учебных занятий по указанному направлению.

УДК 796.4:796.83(075.8)

ББК 75.656.6я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. Фитнес-бокс как инновационное направление в физическом воспитании студентов учреждения высшего образования	6
2. Оздоровительно-развивающий потенциал учебных занятий фитнес-бокс	9
3. Тематический план учебной дисциплины «Фитнес-бокс» для студентов первого курса УВО	13
4. Общие основы построения учебных занятий фитнес-боксом в рамках учебной дисциплины «Физическая культура»	15
5. Структура организации учебных занятий фитнес-боксом в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» в УВО	20
6. Примерные физические упражнения для учебных занятий фитнес-боксом	29
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	39
ЛИТЕРАТУРА	40
ПРИЛОЖЕНИЯ	42

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время все большее число молодежи вовлекается в занятия фитнесом, что заставляет пересматривать и вносить корректировки в содержание физического воспитания учреждений высшего образования (далее – УВО). Это нашло отражение в типовой учебной программе по учебной дисциплине «Физическая культура» для УВО Республики Беларусь (рег. номер ТД-СГ.025/тип. от 27.06.2017), в которой фитнес представлен как средство, объединяющее оздоровительные технологии и методики, имеющие первоначально самостоятельную практику, «для повышения функциональных возможностей организма и совершенствования двигательных способностей студенческой молодежи» [22, с. 13]. Следует отметить, что фитнес рассматривается как социальное явление, сочетающее в себе теорию и практику разных областей науки, поддерживающее оздоровительные идеи из-за рубежа и национальной оздоровительной физической культуры (Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова, А.Г. Фурманов, Ю.В. Менхин). При этом педагогами отмечается, что задачи современного фитнеса полностью совпадают с задачами базовой физической культуры (Н.Н. Венгерова, Ю.В. Менхин, Е.Г. Сайкина, Т.С. Лисицкая, Т.Н. Шутова). Исходя из этого, фитнес рассматривается не только в рамках физкультурно-оздоровительных мероприятий с населением, но и как одно из средств методико-практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура» в УВО.

Наряду с большим желанием молодежи получать высшее образование специалисты все чаще отмечают ухудшение здоровья студентов, снижение уровня физической подготовленности (В.Б. Мандриков, О.В. Шиян, Е.Г. Ткачук, К.А. Бугаевский, Т.В. Самоленко, О.Н. Онищук, Р.И. Купчинов). Современная прогрессивная реорганизация образовательного процесса в УВО повышает требования к студентам, зачастую это приводит к увеличению времени для усвоения полученной информации и длительности подготовки к учебным дисциплинам, что не позволяет уделять достаточно времени физическим упражнениям и укреплению здоровья (В.И. Григорьев, А.А. Сафронов, А.А. Брановицкая, Е.С. Ванда и др.). В результате занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» в УВО (представленны двумя плановыми занятиями в неделю), остаются практически единственной формой, которая позволяет успешно поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности, приобретать жизненно важные умения и навыки, повышать двигательную активность.

В этой связи представляет интерес мнение зарубежных и отечественных специалистов, в котором утверждается, что внедрение в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» современных фитнес-программ способствует повышению заинтересо-

ванности студентов в физическом воспитании (В.И. Григорьев, Н.Н. Венгерова, Е.Г. Сайкина, В.А. Максимович, Ю.А. Усачев, Т.Н. Шутова). Вместе с тем большинство существующих научно-исследовательских и методических работ по фитнес-боксу посвящены преимущественно разработке и экспериментальному обоснованию методик для занимающихся в физкультурно-оздоровительных центрах (Е.Б. Мякинченко, Р. О'Доннелл, Г. Рока, С. Радригес). Организация данных занятий в большинстве случаев не подходит для внедрения их в образовательный процесс УВО по учебной дисциплине «Физическая культура». Данное обстоятельство предопределило разработку нового содержания и методики фитнес-бокса в рамках физического воспитания в УВО.

Учебные занятия по фитнес-боксу со студентами УВО представлены чередованием нагрузки в виде основных средств бокса и фитнеса (атакующие, контратакующие и защитные действия боксера по принципу «бой с тенью» объединенные с базовыми шагами аэробики) и активного отдыха с применением общеразвивающих, дыхательных упражнений, ходьбы на месте и др. Содержание построено по раундам с перерывами между ними, длительность раундов соответствует времени для младших возрастов в боксе (от 1 мин до 1 мин 30 с + 1 мин активного отдыха), придерживается традиционной структуры урочного занятия с групповой формой обучения под музыкальное сопровождение. В совокупности физические упражнения выполняются переменным интервальным методом во время учебного занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» под музыкальное сопровождение, которое выступает в качестве звуколидера и позволяет регулировать в содержании занятия параметры физической нагрузки в пределах средней интенсивности.

1. ФИТНЕС-БОКС КАК ИННОВАЦИОННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

По мнению Ю.А. Шулики, «фитнес-бокс является частью системы физического воспитания» [2, с. 23]. При этом автор трактует фитнес-бокс как «систему поддержания функциональной формы (в том числе производственной) у лиц, закончивших по возрасту занятия по боксу со спортивной направленностью» [2, с. 26]. Иными словами «фитнес-бокс является оздоровительной организационной формой физического воспитания, предназначенной для физического развития больших масс людей и продления их физической дееспособности (на западе эта форма называется фитнес)» [2, с. 23]. Также Ю.А. Шулика отмечает, что тренировочные занятия по фитнес-боксу должны существенно отличаться от тренировочных занятий спортивной направленности и проводиться в режиме щадящих функциональных нагрузок [2, с. 402].

При рассмотрении зарубежных публикаций не менее существенна по этому вопросу работа американского тренера по боксу Г. Рока, написавшего книгу «Фитнес-бокс: все мужчины в нокауте!». Автор рассматривает фитнес-бокс в виде индивидуальной программы для женщин, построенную на теоретических и методических основах бокса [17].

Р. О'Donnell, в своей книге «The Ultimate Fitness Boxing & Kickboxing Workout» представляет фитнес-бокс как фитнес-тренировку, включающую в себя упражнения из двух видов спортивных единоборств, бокса и кикбоксинга, структура которой строится по принципу тренировочных занятий боксом и кикбоксингом в 2–3-х минутные раунды с 30–60 секундными перерывами. В содержание таких занятий включены ударные комбинации руками и ногами различной сложности [29].

С. Родригес в книге «Фитнес-бокс» предлагает проводить тренировки по фитнес-боксу по принципу фитнес-тренировки, где все занятие проводится в режиме «бой с тенью». Используемые в фитнес-боксе разновидности ударов руками и ногами, защитные действия, фитнес-упражнения применяются в модифицированном виде и чередуются в быстром темпе, без пауз и без работы в парах. Длительность таких занятий до 30 мин, и проводятся они не менее 3-х раз в неделю, между ними 1 день отдыха [16].

По мнению ряда белорусских профессиональных фитнес-инструкторов, фитнес-бокс – это «тренировочные занятия анаэробно-аэробной направленности, основанные на движениях и специальных упражнениях, которые широко применяют в своей профессиональной практике боксеры различной квалификации.

Из выше сказанного можно сделать вывод, что на сегодняшний день окончательного представления о таком фитнес-направлении как фитнес-бокс не существует, и представленные формулировки вряд ли могут быть окончательными определениями. Трудность в определении содержания фитнес-бокса возникает еще и из-за наличия в каждом спортивном единоборстве в своем арсенале оздоровительного направления (бокс, французский бокс, ушу и др.) или же направления без осуществления контакта (например, «бой с тенью» в боксе, ката в карате и др.). Это дает предпосылки к возникновению различных сочетаний упражнений, связанных со спортивными единоборствами. Именно поэтому представляет интерес рассмотрение связи фитнес-бокса с ныне действующими фитнес-программами и видами спортивных единоборств.

Так в настоящее время действует ряд оздоровительных направлений на базе боевых искусств и спортивных единоборств, которые включают в свое содержание упражнения английского бокса, и одними из ведущих являются Тай-бо (Tai-bo) и А-бокс (A-Box).

По мнению Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова, А-бокс (A-Box) является наиболее ранним направлением оздоровительной аэробики с элементами спортивных единоборств. Его появление связывают с Ивонне Линн (Швеция), которая в 1983 году предложила в содержание классической аэробики включить элементы боевых искусств и бокса. Первоначально это направление предлагалось мужчинам, постепенно это направление завоевало и женскую аудиторию [1].

Занятия по А-боксу строятся по принципу структуры оздоровительной аэробики с использованием музыкального сопровождения. На тренировке применяются движения из различных видов спортивных единоборств: удары руками – бокс, удары ногами – кикбоксинг и тхэквондо, подсечки – у-шу, броски – дзюдо, а также упражнения, относящиеся к классической аэробике и силовой тренировке [1].

Тай-бо – это фитнес, основанный на выполнении приемов восточных единоборств (бокс, тайский бокс, карате, тхэквондо), элементов аэробики, силовых упражнений, растяжки и дыхательной гимнастики на основе ушу и тай-цзы. Тай-бо создавалось как новый боевой фитнес в первую очередь для мужчин. Разработчиком данного направления является американский боксер Билли Блэнкс. Его методика основывается на классической структуре проведения занятий.

Следует также отметить и то, что Тай-бо широко применяется в физическом воспитании студентов УВО как средство повышения уровня физической подготовленности, функционального состояния студенток, а также как дополнительное средство при освоении элементов самообороны.

По мнению ряда авторов, тренировки по Тай-бо являются основой для других фитнес-программ, таких как: Аэробокс (Aerobox), Кик-Бокс (KickBox), КИБО (KIBO) и другие [1].

Поскольку целью нашего анализа является содержание фитнес-бокса, то необходимо рассмотрение традиционных спортивных единоборств, которые наиболее часто используются в практике фитнеса с элементами спортивных единоборств.

На сегодняшний день бокс является самым популярным видом единоборств. В своем учебно-методическом пособии «Бокс» А.Ф. Гетье высоко оценивал любительский бокс и отмечал: «Боксерская тренировка – одно из лучших средств для создания всесторонне развитого атлета. Тренировка по боксу охватывает всю мышечную систему занимающихся и воспитывает ряд психических качеств: хладнокровие, упорство, решительность, смелость. По его мнению, занятия по боксу можно рекомендовать любому спортсмену вне зависимости от его вида спорта» [25, с. 3–5].

На современном этапе развития бокс продолжает оставаться частью системы физического воспитания, и поэтому он не ограничивается только спортивной проблематикой. Целью современного бокса становится внедрение в большие массы людей эффективнейшей системы физического развития, которая позволяет развивать и поддерживать функциональную форму занимающихся не только посредством спортивных тренировок, но и с помощью оздоровительных занятий. Для оздоровительных тренировок рекомендуется снижение нормативных требований, исключение соревновательной системы, применение неконтактного бокса [2].

Следующий вид спорта, который привлекает фитнес-инструкторов, – это кикбоксинг. В настоящее время в кикбоксинге существуют номинации как контактные (семи-контакт; лайт-контакт; фулл-контакт; лоу-кик), так и бесконтактные (сольные композиции). Однако необходимо отметить, что английский бокс в сочетании с ударами ног уже был известен еще в XIX веке в Европе как сават – французский бокс.

Из данных википедии: «Французский бокс (сават выходит из французского слова Savate) – французское боевое искусство, в котором используются в равной мере и руки, и ноги. В современном савате удары наносятся кулаками, с использованием боксерских перчаток. Удары ногами наносятся стопой (ребром, носком, подошвой, пяткой)» [15].

На сегодняшний день французский бокс развивается по четырем направлениям: 1) Ассо – спортивное направление с ограниченным контактом; 2) Сават-дефанс – французский бокс для развития самообороны; 3) Спортивное направление – полный контакт; 4) Танцевально-оздоровительное направление – форма фитнеса, проводимая в составе группы под музыкальное сопровождение, в основе движения из ударной техники [15, с. 3]. Ведущей страной в развитии французского бокса является Франция. Бокс сават здесь национальный вид спорта, который привлекает в свои ряды с 4 лет и охватывает все возрастные категории включая «ветеран» (с 34 лет и старше). Для удерхания долголетия разработаны специальные программы, в которых применяется постепенное введение нович-

ков в достаточно жесткий вид единоборств, а также программы для женщин разных возрастов. Это позволило сделать сабат «семейным» видом спорта [15, с. 90–95].

Еще один вид спортивных единоборств, который достаточно известен в фитнес-индустрии, – муай-тай (тайский бокс). Современный тайский бокс в Таиланде считается лекарством от всех болезней, его применение практикуется в учреждениях для преодоления стрессовых нагрузок, в клиниках для борьбы с лишним весом и при лечении зависимых состояний. В основе практики лечения с помощью тайского бокса лежит выработка гормона радости – эндорфина. По мнению тайцев, люди со стабильной выработкой гормона радости отличаются уравновешенностью, оптимизмом и отсутствием агрессивного поведения. С педагогической стороны тайцы рассматривают тайский бокс как решение социальных вопросов, с его помощью они учат молодежь выплескивать избыток энергии в спортивных залах, а не на улице [5].

Иными словами, каждый из вышеперечисленных видов спорта предлагается для больших масс людей, и при использовании их в виде кондиционной тренировки они несут оздоровительный эффект для занимающихся.

Также необходимо отметить, что анализ рынка фитнес-услуг в Республике Беларусь на сегодняшний день показал, что фитнес с элементами спортивных единоборств (Ки-бо, Тай-бо и единоборства) представлен в 29 фитнес-центрах, по данным портала postim.by, в 108 клубах – Relax.by, в 50 – 103.by (Приложение Ж, таблица Ж 2). Обучение инструкторов по фитнесу с элементами спортивных единоборств (Тай-бо) с выдачей документа государственного образца осуществляется лишь в г. Минске и в странах ближнего зарубежья.

Дальнейшая работа по фитнес-боксу обусловлена отсутствием методической концепции, связанной с физическим воспитанием студентов УВО. Данные обстоятельства актуализировали предмет нашего исследования и позволили приступить к разработке новой программы для УВО с более целесообразным содержанием для методико-практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура», имеющим ряд отличительных организационно-методических особенностей от занятий в оздоровительных группах фитнес-центров.

2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-БОКС

Как известно, фитнес-тренировка тождественна оздоровительной физической тренировке и также оказывает мощное воздействие на организм человека. По мнению Ю.В. Менхин и А.В. Менхин, «оздоравливающий эффект тренировки выражается в:

– нормализации процессов управления и регуляции в триаде: центральная нервная система (ЦНС) – гормональная система – иммунная система;

– улучшении регуляции трофических и обменных процессов в клетках за счет устранения повреждений в ДНК и органеллах;

– активизации синтезирующих процессов в тканях: гипертрофии клеток за счет разрастания некоторых клеточных органелл, увеличению числа клеток, повышению активности клеточных ферментов и других явлений, которые выражаются в повышении функциональных и резервных возможностей жизненно важных органов и систем организма;

– укреплении мышц, увеличении их эластичности и выносливости, улучшении подвижности в суставах» [11, с. 21–23].

Чтобы достичь вышеперечисленных эффектов, необходимо вовлекать системы организма в условия физической тренировки, физической активности усилием функций опорно-двигательного аппарата. Ведь выполнение интенсивных физических упражнений в форме тяжелой работы скелетными мышцами, которые составляют около 40 % от массы человека, заложено в генетическом коде человеческого организма (А.И. Пустозеров).

При этом, чем интенсивнее двигательная деятельность скелетных мышц, в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа, увеличиваются энергетический потенциал, функциональные возможности организма и продолжительность жизни (И.А. Аршавский).

Кроме этого, физическая тренировка положительно воздействует на сердечно-сосудистую систему, что выражается в

– экономизации работы сердца в состоянии покоя;

– повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной работе;

– уменьшении частоты сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя, в результате чего возникает более низкая потребность миокарда в кислороде, что повышает уровень пороговой нагрузки без угрозы ишемии миокарда и приступа стенокардии;

– повышении возможностей аппарата кровообращения (увеличение максимальной ЧСС, систолического и минутного объема крови, улучшение венозного кровообращения и др.) при предельных физических нагрузках;

– снижении тонуса симпатической нервной системы;

– в результате наблюдается повышение устойчивости организма к стрессовым воздействиям в период эмоционального напряжения.

Помимо увеличения резервных функций организма необходимо отметить профилактический эффект физических тренировок:

– снижение содержания холестерина в крови;

– снижение артериального давления;

– снижение массы тела;

– способность в значительной степени приостановить возрастные изменения в различных функциях организма (повысить биологический возраст, аэробные способности, общую выносливость, физическую работоспособность и др.);

– улучшение состояния пищеварительной системы;

– увеличение деятельности дыхательной системы (увеличение глубины дыхания, общего объема легких, жизненной емкости легких, числа кровеносных сосудов в легких);

– профилактика артроза и остеопороза;

– создание положительного воздействия на настроение человека.

Все вышеописанные данные подтверждают неоспоримый факт оздоровительного эффекта оздоровительной физической культуры, фитнеса и, в частности, оздоровительной аэробики и фитнес-тренировок на организм занимающихся (К. Купер, А.Г. Фурманов, Г.Л. Апанасенко, П. Янсен и др.).

Важно отметить, что для достижения всего выше сказанного и безопасности на занятиях по фитнесу требуется правильный подбор физической нагрузки, которая зависит от анатомо-функциональных возможностей организма, уровня подготовленности, возраста занимающихся и целенаправленности тренировки.

Так специалисты по фитнесу предлагают оздоровительные тренировки классифицировать на тренировки силовой, аэробной направленности и тренировки на гибкость. При этом силовые тренировки рассматриваются как выполнение упражнений с отягощениями для развития силовых способностей человека; аэробные тренировки характеризуются совокупностью двигательных действий для повышения аэробных способностей и развития выносливости занимающихся; тренировка гибкости подразумевает набор упражнений и способов выполнения упражнений на растягивание мышц [21]. А также предлагают [1] использовать на занятиях оздоровительной направленности следующие группы упражнений: аэробные, которые характеризуются как кислородная тренировка, воздействующая на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма; анаэробные или упражнения силового характера (с собственным весом, с отягощениями, с сопротивлением партнера и др.); упражнения на растягивание, применяемые как самостоятельный вид занятий и как дополнительные к аэробным и анаэробным упражнениям.

Проанализировав данные научно-методической литературы относительно характеристики и применения фитнес-программ в условиях образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» в УВО, мы пришли к мнению, что предложенная программа фитнес-бокс входит в разряд аэробных тренировок с включением упражнений аэробных, анаэробных и на растягивание, где выбор упражнений для обеспечения максимальной эффективности и безопасности учебных занятий по рассматриваемой фитнес-программе зависит от предложенных средств, часто-

ты, продолжительности и интенсивности нагрузки, а также к упражнениям циклического или поточного характера, где физические действия следуют один за одним.

Как известно уровень физической подготовленности является одним из компонентов, влияющих на оценку оздоровительной эффективности той или иной фитнес-программы. Его составляющим являются все физические качества, которые необходимы для здоровья человека. Это позволяет говорить о важности влияния инновационных программ, а в частности фитнес-бокса, на развитие физических качеств занимающихся.

Как было отмечено ранее, фитнес-бокс представляет собой сочетание движений из классического, французского и тайского бокса, объединенных с базовыми шагами аэробики. Применение на учебных занятиях данного вида физических действий позволяет положительно воздействовать на развитие силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также освоить управлением своими движениями, овладеть новыми умениями и навыками, что поможет в дальнейшем в достижении жизненных и профессиональных целей. Следует подчеркнуть, что в фитнес-боксе все технически и физически сложные упражнения, применяемые как действия подготовки к соревновательной деятельности, изменяют свое предназначение и становятся оздоровительными.

Опираясь на анализ научно-методической литературы, можно сказать, что в фитнес-боксе для развития силы используется многообразие физических действий, предлагаемых спортивными единоборствами: длительное выполнение разновидностей ударов, быстрые длительные перемещения, защитные действия и др. В настоящих тренировках не используются упражнения с применением больших отягощений, а предпочтение отдается упражнениями с преодолением инерции собственного веса, акцентированных ударов, общеразвивающих силовых упражнений с предметами и партнером и т. д [2, 15, 25]. Применение данных физических действий с соблюдением техники способствуют *развитию силы различных мышечных групп*, формированию осанки и профилактике заболеваний позвоночника.

Во время занятий фитнес-боксом технические действия спортивных единоборств выполняются не только как одиночные упражнения, но и в комбинациях, причем некоторые из таких комбинаций достаточно сложные и даются далеко не сразу, такая физическая деятельность позволяет *воспитывать ловкость* у занимающихся. Также отметим, что для развития ловкости в фитнес-боксе используются упражнения, требующие быстрой смены обстановки: частая смена левостороннего положения на правостороннее и наоборот, чередование атакующих и контратакующих действий, выполнение связок ударной техники рук и ног, комбинаций ударной техники в сочетании с аэробными шагами и т.п. В результате происходит разработка отдельных суставов, увеличивается их подвижность, тренируются координация движений и вестибулярный аппарат [2, 25].

Исходя из особенностей фитнес-бокса *развитие быстроты* является неотъемлемой его частью. Ведь известно, что во время тренировки по боксу развиваются собственно скорость движения, частота движений и быстрота двигательной реакции. Выполнение комплекса по фитнес-боксу позволит повысить скорость одиночных ударов, серий ударов, скорость передвижений, время защитной реакции и т.п. путем применения раундов с чередованием ускоренного выполнения упражнений с более плавным и др. [18].

Выполнение циклического комплекса аэробных упражнений длительностью до 90 минут, которые предлагает занятие по фитнес-боксу, способствует *развитию выносливости*: общей, длительная работа умеренной и средней интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы, и специальной, развитие силовой выносливости, координационной. Помимо выше сказанного необходимо отметить обратную связь между силой, быстротой и выносливостью, которые проявляются у студенческой молодежи занимающихся данным направлением: «взрывная» сила говорит о наличии быстроты; частота взрывных действий определяется скоростной выносливостью; длительное выполнение ударов, защитных действий, перемещений с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности характеризует развитие выносливости [2, 15, 25].

Немаловажное значение имеет и *развитие гибкости* для занимающихся данным направлением. Упражнения на растяжку, включенные в комплекс по фитнес-боксу, позволяют укреплять суставы, связки и мышцы, повышать их эластичность, что является хорошим средством для предупреждения травматизма на занятиях. Помимо этого, гибкость позволяет быстрее сокращаться мышцам, что положительно сказывается на выполнении защитных действий (нырков, уклонов, поворотов туловища и др.). Упражнения на растягивание, включенные в разминку, позволяют быстрее согревать мышцы и подготовит их к основной части учебно-тренировочных занятий.

Не менее существенно, что занятие по фитнес-боксу проходит на положительном психоэмоциональном фоне, это способствует «снятию стрессов», «расслаблению» психики, вызывает умиротворение и комфорт после занятий.

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИТНЕС-БОКС» ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА УВО

Распределение учебного материала осуществлялось на основании типовой учебной программы УВО дисциплина «Физическая культура», Министерство образования Республики Беларусь от 27.06.2017, рег. № ТД-СГ.025/тип и образовательного стандарта по специальности 1-79-01-01

«Лечебное дело», Министерство образования Республики Беларусь от 30.08.2013 г. рег. № 88, согласно данных документов разработана учебная программа «Физическая культура» (раздел Фитнес-бокс) ВГМУ от 28.09.2017, рег. № УД-186/уч. (таблица 1).

Таблица 1. – Учебно-методическая карта учебной дисциплины «Фитнес-бокс»

Номер раздела (модуля), темы	Название раздела, темы	Кол-во аудиторных часов				Форма контроля знаний
		Практические занятия	УСР	Практические занятия	УСР	
		I семестр		II семестр		
1.	Методико-теоретический раздел		8		8	
1.1.	Техника безопасности на занятиях по фитнес-боксу		+			
1.2.	Исторический обзор развития фитнеса		+		+	
1.3.	Структура и содержание занятий фитнес-бокс		+		+	
1.4.	Основы техники выполнения базовых движений ударной техники (стойки, блоки, удары руками, ногами)		+		+	
1.5.	Основы врачебно-педагогического контроля на занятиях по фитнес-аэробике		+		+	
1.6.	Фитнес-бокс в системе оздоровительных мероприятий		+		+	
1.7.	Требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания		+		+	
2.	Учебно-тренировочный раздел	64	4	56	4	
2.1.	Оздоровительная аэробика	3		3		
2.2.	Фитнес-бокс	22		22		
2.3.	Фитнес-бокс с предметами	39		31		
2.4.	Общая физическая подготовка		4		4	
3.	Контроль	4		4		Устное собеседование, электронное тестирование, прохождение УФП и УФЗ
Всего:		68	12	60	12	
Итого:		152				

Содержание учебного материала по разделу «Фитнес-бокс» представлено теоретическим разделом (является обязательным для всех учебных отделений) [22] – 4 ч, методико-практическим разделом, который включает в себя методико-теоретический раздел – 16 ч (выполняется в форме управляемой самостоятельной работы (УСР)) и учебно-тренировочный раздел – 128 ч, и 8 ч общей физической подготовки, вынесенной на УСР, согласно рабочему учебному плану ВГМУ, а также контролем, содержащим оценку уровня физической подготовленности, физического здоровья и контрольно-зачетные упражнения. Общее время занятий в период учебного года составило 152 учебных часа.

4. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-БОКСОМ В РАМКАХ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Структура учебного занятия по фитнес-боксу основывается на тренировках по боксу и строится по раундам с перерывами между ними, где длительность раундов соответствует времени для младших возрастов, т.е. от 1 мин до 1 мин 30 с + 1 мин отдыха, придерживаясь традиционной структуры урочного занятия, которая представлена подготовительной, основной и заключительной частями [8, 10] с использованием музыкального сопровождения. Основная часть того занятия, как правило, составляет 65–80 % от общего времени, при этом, согласно разработанной методике, величина физической нагрузки находится в пределах оптимального и пикового показателей ЧСС. Оставшееся время (20–35 %) распределяется между подготовительной и заключительной частями, в которых физическая нагрузка находится в зоне порогового и оптимального показателя ЧСС [24]. Параметры физической нагрузки установлены в соответствии с требованиями теории и методики физического воспитания при организации занятий по оздоровительной аэробике и боксу переменным интервальным методом для получения оздоровительно-развивающего эффекта, а также приобретению адаптационного потенциала занимающимися, в соответствии с использованием двигательного режима оздоровительной направленности и территориальных особенностей ВГМУ (Л.П. Матвеев, 1991) [10].

Как известно, подготовительная часть занятия состоит из разогревания и стретчинга, используемых в разминке для функциональной настройки организма и подготовки опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке (повышение ЧСС, усиление притока крови к мышцам, увеличение температуры тела и др.). Продолжительность подготовительной части в предложенных занятиях по фитнес-боксу – от 10 до 20 минут, с применением общеразвивающих упражнений в сочетании с базовыми аэробными

шагами: march, open step, step-touch, v-step, knee up, knee lift и др., а также разновидности бега и прыжков. Рекомендуется использовать двигательные действия низкой и средней степени интенсивности (таблица 2).

Таблица 2. – Структура и содержания учебных занятий фитнес-боксом в рамках учебной дисциплины «Физическая культура», длительность 90 мин

Часть занятия, направленность и продолжительность части	Основные упражнения	Общие методические указания
Подготовительная часть от 10 до 20 мин	1. Разминка	
	<p>1.1 Разогревание от 5 до 10 мин</p>	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног, имитация ударов руками и ногами в сочетании с базовыми аэробными шагами: march, openstep, step-touch, v-стери др. Разно-видности бега и прыжков.</p>
<p>1.2 Упражнения на растягивание (стретчинг) – от 5 до 10 мин</p>	<p>Растягивание мышц плечевого пояса, туловища, рук и ног, позвоночного столба.</p>	<p>Выполнять в умеренном и среднем темпе. Не рекомендуется использовать маховые движения. В ходе выполнения упражнений применять сочетания активных движений и пас-сивных. Рекомендуемый темп музыкального сопровождения 90–110 акц./мин</p>
Основная часть от 45 до 55 мин	2. «Аэробная часть» (длительность раундов от 1 мин до 1 мин 30 с + 1 мин отдыха)	
	<p>2.1 «Аэробная разминка» от 5 до 10 мин 2–3 раунда</p>	<p>Стойки, переме-щения, передвижения (шаги, прыжки, «челнок»), разно-видности защит при помощи рук, пере-движений, туловища. Одиночные уда-ры руками и ногами; комбинации, связки ударной техники в сочетании с аэроб-ными шагами. Прыжки со ска-калкой.</p>

<p>2.2 «Аэробный пик» от 20 до 30 мин 8–10 раундов</p>	<p>Удары руками и имитационные ногами; защитные действия; прыжки. Комбинации, связки ударной техники в сочетании с аэробными шагами: open step, step-touch, jumping jack и др). Силовые упражнения (приседания, наклоны и повороты туловища, сгибание и разгибание рук и др.). Отдых (активный): аэробные шаги в сочетании с движениями рук; ОРУ; дыхательные упражнения и др.</p>	<p>Рекомендуется средняя интенсивность нагрузки в границах от 65 % до 80 % от ЧССтах в течение всей аэробной части. В ходе изучения движений применять медленную постановку техники (один удар на 2, 4 музыкальных такта), постепенное увеличение амплитуды, скорости, акцента, концентрации. Удары руками: двойные, серии; на месте и в передвижении; в различных сочетаниях и разными способами выполнения. Удары ногами: стопой, голенью, коленом; на месте и в передвижении; в различных направлениях. Применять чередование раундов атакующих действий, защитных и контратакующих. При обучении упражнениям выполнять каждое действие на 2 или 4 музыкальных такта; для увеличения интенсивности и развития скоростных способностей (частоты движения) удары выполняются на каждый музыкальный такт и по 2 на 1. Силовые упражнения применять в различных и. п.: с собственным весом, с гантелями, резиновым жгутом и др.; динамически и статически. Рекомендуемый темп музыкального сопровождения 132–144 акц./мин.</p>
<p>2.3 «Аэробная «заминка» от 3 до 5 мин 1–2 раунда</p>	<p>Разновидности ходьбы, базовых шагов аэробики, комбинации с движениями рук. ОРУ.</p>	<p>Рекомендуется выполнение действий в средней, низкой ударности. Рекомендуемый темп музыкального сопровождения 90–120 акц./мин.</p>
<p>3. Упражнения на полу – силовые упражнения от 12 до 20 мин</p>		
<p>3.1 Упражнения для мышц туловища</p>	<p>В и. п. лежа на спине и животе упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины.</p>	<p>Способы выполнения упражнений, количество подходов и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся. Дозировка выполнения упражнений в одном подходе 2(3) динамических восьмерки; для увеличения нагрузки возможны варианты: 2(3) динамических восьмерки + 1 статическая восьмерка;</p>
<p>3.2 Упражнения для мышц бедра</p>	<p>В и. п. лежа на животе и спине, упоре на коленях упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра.</p>	<p>2(3) динамических восьмерки + 1 статическая восьмерка и + 1 динамическая восьмерка. Рекомендуемый темп музыкального сопровождения 100–120 акц./мин.</p>
	<p>Сгибания и разгибания рук в различных и. п.</p>	

4. Восстановительные упражнения			
Заключительная часть от 15 до 23 мин	4.1 Упражнения на растягивание от 10 до 15 мин	Упражнения на растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	Выполнять в умеренном темпе. Применять чередование упражнений на растягивание с расслаблением. Возможно включение сочетания динамических и статических действий. Упражнения на растягивание сочетать с дыхательными. Рекомендуемый темп музыкального сопровождения 80–100 акц./мин.
	4.2 Дыхательная гимнастика от 5 до 8 мин	Дыхательные упражнения, релаксация	

В соответствии с разработанной методикой основная часть занятия по фитнес-боксу направлена на поддержание, либо развитие, физических качеств, в значительной мере общей выносливости, с использованием переменного-интервального метода [24 и др.], получившего широкое распространение как в физическом воспитании, оздоровительной физической культуре [11, 24], так и в спорте высших достижений [27]. В данном случае его суть заключается в планомерном чередовании раундов – фаз нагрузки с этапами активного отдыха. Практика использования метода переменного-интервального упражнения во время учебного занятия фитнес-боксом со студентами позволяет утверждать, что недовосстановление такого рода обеспечивает лучшую морфологическую и функциональную адаптацию кардиореспираторной системы [12, 27 и др.].

Структура «аэробной» части придерживается режима, предложенного в оздоровительной аэробике В. Ю. Давыдовы, 2004:

- «аэробной разминки» – 5–10 мин, 2–3 раунда, в которую входят стойки, перемещения, передвижения, разновидности защит, одиночные удары руками и ногами и набор движений, сложно-координационного характера (комбинации, связки ударной техники в сочетании с аэробными шагами), прыжки со скакалкой; темп выполнения упражнений средний;

- «аэробного пика» – 20–30 минут, 8–10 раундов интенсивных упражнений, которые состоят из связок ударной техники в сочетании с аэробными шагами: open step, step-touch, lunge, squat, jumping jack и др), силовых упражнений, активного отдыха (разновидностей ходьбы, упражнений статического и динамического характера, общеразвивающих упражнений для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног, либо дыхательных упражнений); весь данный период аэробной нагрузки подчинен удержанию интенсивности: рекомендуется средняя интенсивность нагрузки от 65 % до 80 % от max ЧСС, постепенное увеличение амплитуды, скорости, акцента боевых упражнений;

- «первой аэробной «заминки» – 3–5 минуты, 1–2 раунда, тренировка переходит на более медленный темп, применяются разновидности ходьбы, базовых шагов аэробики, а также выполнение дыхательные упражнения;

темп выполнения действий средний, низкой ударности; упражнения на полу (в партере) силового характера – 12–20 минут.

Заключительная часть занятия предусматривает снижение нагрузки, что обеспечивает восстановление функциональных систем занимающихся. Выполняются упражнения на растягивание и дыхательные упражнения, релаксация. Продолжительность заключительной части 15–23 минут [4].

Отметим, что при длительности практического занятия по фитнес-боксу 90 минут, на первых четырех занятиях предлагается удлинить разминку (20–25 мин), при этом уменьшить «аэробный пик» для адаптации студентов к предложенной нагрузке. Также на некоторых занятиях по фитнес-боксу возможно отсутствие упражнений на полу и удлинение аэробной части, применение специальных предметов и снарядов, круговой тренировки.

Необходимо подчеркнуть, что в научных работах, связанных с музыкой и физическими упражнениями, неоднократно отмечается влияние ритма, музыкальности, культурного влияния и связанных с ними факторов на интенсивность упражнений, психологические аспекты, такие как аффект и мотивация, а также диссоциацию мыслей на физические упражнения при прослушивании музыки. Считается, что благодаря своим характеристикам музыка может улучшить производительность в режимах упражнений высокой интенсивности, напротив, может увеличить ощущение удовольствия во время упражнений с меньшей интенсивностью [6, 20, 28].

На учебных занятиях по фитнес-боксу применялись следующие параметры темпа:

– в разминке: разогревание – 110–120 музыкальных акцентов в минуту (акц./мин), стретчинг – 90–110 акц./мин;

– в основной части: «аэробная разминка» – 120–130 акц./мин; «аэробный пик» – 132–144 акц./мин; «аэробная заминка» – 90–120 акц./мин;

– силовые упражнения в партере – 100–120 акц./мин;

– в заключительной части – темп использовался свободный, снижение до 80–100 акц./мин (стретчинг, наклоны и др.) и возможно снижение до 60–40 акц./мин (при выполнении упражнений на расслабление и дыхания) [14, с. 172].

Отметим, что темп выполнения упражнений не всегда должен соответствовать темпу музыки: при определении невозможности выполнения упражнения в такт движение можно выполнить через счет, для увеличения интенсивности и развития (частоты движения) действия можно выполнять по два на один счет. При этом контроль за изменениями музыкального темпа и частоты выполнения действий осуществляется преподавателем физической культуры.

Как известно, одним из критериев оценки интенсивности учебного занятия является самочувствие. Физическая нагрузка должна вызывать у студента состояние комфорта, т. е. вызывать положительные эмоции, не влиять на четкость выполнения упражнений, не вызывать физиологическо-

го дискомфорта. Оптимальная нагрузка для каждого студента индивидуальна и зависит от многих факторов: уровня подготовленности, здоровья, самочувствия, время занятия фитнесом и др. Для определения каждому студенту оптимального режима нагрузки необходимо ориентироваться на зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). По мнению специалистов, применять физическую нагрузку на занятиях по фитнес-боксу со студентами первого курса рекомендуется в средней интенсивности, не превышающая ЧСС 160 уд./мин [11, с. 292]. Этот режим позволяет обеспечить развитие аэробной выносливости, что согласовывается с главной целью предлагаемого раздела «Фитнес-бокс».

Помимо этого, для определения интенсивности по ЧСС на тренировочных занятиях по фитнесу специалисты предлагают использовать:

1) оценку интенсивности в процентах от ЧСС_{макс} (американский колледж спортивной медицины), в которой рекомендован расчет целевой зоны ЧСС в рамках 60-90 % от ЧСС_{макс} по формуле 1 (Ю.Б. Калашников, П. Янсен):

$$\text{ЧСС}_{\text{целевая}} = 0,7 \times \text{ЧСС}_{\text{макс}} \quad (1)$$

где ЧСС_{макс} = 220 – возраст (лет)

2) оценку интенсивности по методу Карвонена – расчет тренировочной ЧСС, выполняемый не от ЧСС_{макс}, а от резерва ЧСС, который определяется по формуле 2 (Ю.Б. Калашников, П. Янсен):

$$\text{ЧСС}_{\text{резерв}} = \text{ЧСС}_{\text{макс}} - \text{ЧСС}_{\text{покоя}} \quad (2)$$

таким образом ЧСС_{целевая} рассчитывается по формуле 3:

$$\text{ЧСС}_{\text{целевая}} = \text{ЧСС}_{\text{покоя}} + 70 \% \text{ ЧСС}_{\text{резерв}} \quad (3)$$

3) оценку интенсивности нагрузки с определением эффективного уровня рабочей ЧСС (Siege, 1989) по формулам 4, 5:

$$\text{ЧСС}_{\text{верхняя}} = (\text{ЧСС}_{\text{макс}} - \text{ЧСС}_{\text{покой}}) \times 0,85 + \text{ЧСС}_{\text{покой}} \quad (4)$$

$$\text{ЧСС}_{\text{нижняя}} = (\text{ЧСС}_{\text{макс}} - \text{ЧСС}_{\text{покой}}) \times 0,65 + \text{ЧСС}_{\text{покой}}, \quad (5)$$

где эффективный уровень находится между ЧСС_{нижняя} и ЧСС_{верхняя} [24, с. 440].

5. СТРУКТУРА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-БОКСОМ В РАМКАХ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УВО

Известно, что содержание учебно-тренировочного раздела учебной дисциплины «Физическая культура» в УВО представлено физическими упражнениями, которые представляют собой «комплекс устойчивых, типичных для физического воспитания видов деятельности занимающихся» [8, с. 308]. К основным видам деятельности специалисты относят: мышечную, мыслительно-чувствительную и вспомогательную деятельность, а также рациональный отдых. То есть содержание учебных занятий фитнес-

боксом должно основываться на следующих принципиальных положениях: подбор соответствующих средств физического воспитания, определение физической нагрузки и управление ее динамикой, реализация основных педагогических принципов (сознательности, активности, наглядности), установление интервалов отдыха и характера используемых в нем упражнений, а также совместная деятельность студента и преподавателя в процессе подготовки занятия [8, с. 308–310].

Отметим, что основная нагрузка при занятиях фитнес-боксом в предлагаемом разделе, как и при боксе, приходится на раунды [18, с. 99–102 и др.], в которых применяются основные средства бокса и фитнеса: атакующие, контратакующие и защитные действия боксера по принципу «бой с тенью», объединенных с базовыми шагами аэробики с использованием музыкального сопровождения. В перерывах между раундами нагрузка снижается и переходит в активный отдых с применением общеразвивающих, дыхательных упражнений и ходьбы на месте. Такое чередование режимов нагрузки и отдыха прослеживается по всему учебному занятию в целом, что и является его характерной отличительной чертой от других предложенных фитнес-программ в образовательном процессе по учебной дисциплине «Физическая культура».

Практика физического воспитания показывает, что для осуществления эффективного использования средств в образовательном процессе студентов методика должна опираться на общие дидактические принципы: принципы сознательности и активности, наглядности, доступности, а также специфические принципы для оптимизации физических нагрузок (постепенности, непрерывности, цикличности и возрастной адекватности). Это согласовывается с данными о содержании учебно-тренировочного процесса как в боксе, так и фитнесе [2, 16, 17, 25 и др.].

Успешная реализация принципов сознательности и активности возможна при помощи стимулирования активности обучающихся инновационными методиками кондиционной тренировки, а также при создании сознательного подхода занимающихся к выполнению каждого двигательного действия. Таким образом, учебные занятия фитнес-боксом, как инновационная программа должны содействовать формированию интереса у студентов к двигательной активности, созданию убежденности в пользе физических упражнений, а также генерировать устойчивую потребность у занимающихся к самостоятельным оздоровительным занятиям.

Реализация принципа наглядности связана с созданием представления об изучаемой программе, что возможно при помощи использования научно-методической литературы, а главным образом визуализации направления. Отметим, что наряду с воздействием на зрительные анализаторы необходимо предусматривать и активизацию всех органов чувств [8, 10]. Таким образом, для реализации данного принципа на практике нового раздела «Фитнес-бокс» применяется демонстрация наглядных пособий, показ

двигательных действий преподавателем, методы использования слова (инструктирование, указание и команды, словесные оценки и др.), видеоанимация, а также использование музыкального сопровождения и звуковых эффектов.

Принцип доступности тесно связан с оптимизацией учебной программы и просматривается в выборе средств, методов, организационных ресурсов при определении физической нагрузки для учебных занятий.

Классификация средств в учебных занятиях фитнес-боксом:

1) удары руками (12 ударов): прямой удар левой в голову; прямой удар правой в голову; прямой удар левой в туловище; прямой удар правой в туловище; боковой удар левой в голову; боковой удар правой в голову; боковой удар левой в туловище; боковой удар правой в туловище; удар снизу левой в голову; удар снизу правой в голову; удар снизу левой в туловище; удар снизу правой в туловище. Каждый удар может видоизменяться в зависимости от дистанции (средней, дальней, ближней) и моментной направленности. Удары могут быть одноименные и разноименные.

2) защитные действия: защита передвижением: шагами назад, шагами в сторону, по кругу, назад-в сторону и др.; защита руками: подставки, отбивы, остановкой, блокировкой (блок); защита туловищем: уклоны, нырки; подъем ноги.

3) стойки в боксе: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя.

4) имитационные удары ногами в фитнес-боксе (французский бокс сават, тайский бокс): прямые фронтальные удары ногами (в ногу, в туловище, в голову; впереди стоящей ногой и сзади стоящей ногой); прямые латеральные удары ногами (в ногу, в туловище, в голову; впереди стоящей ногой и сзади стоящей ногой); боковые удары ногами (фуэте) (в ногу, в туловище, в голову; впереди стоящей ногой и сзади стоящей ногой); обратные фронтальные удары ногами (ревер фронтальный) (в ногу, в туловище, в голову; впереди стоящей ногой и сзади стоящей ногой); обратные латеральные удары ногами (ревер латеральный) (в ногу, в туловище, в голову; впереди стоящей ногой и сзади стоящей ногой); удары ногами снизу; удары коленом (тайский бокс).

5) элементы оздоровительной аэробики, используемые в фитнес-боксе:

Основные движения ногами: Knee lift, Knee up, kick, jumping jack, lunge, march, jog, skip, rick kick; базовые шаги: Basic Step, Squat, Step-Touch, Touch-Step, Scoop, Double Step Touch, Side to Side, Plie Touch, Side Tip, Open Step, V-Step, Grape Wine, Cross, Scissors, Twist Jump, Pendulum

Доступность учебных занятий фитнес-боксом обусловлена равновесием между сложностью программы, где подразумевается распределение сложности освоения элементов единоборств и фитнеса, и готовностью студентов ее выполнять, т. е. применение упражнений в соответствии с уровнем физической подготовленности, индивидуальных особенностей студен-

тов. 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.

Для реализации принципа постепенности в учебных занятиях фитнес-боксом предложенная учебная программа предусматривает применение основных закономерностей, используемых в учебно-тренировочном процессе по боксу и фитнесу.

1) Первые занятия, а в дальнейшем и весь период обучения необходимо начинать с доступных студентам двигательных действий, придерживаясь определенной последовательности: освоение фронтальной и боевых стоек; освоение базовых шагов аэробики; освоение перемещений во фронтальной и боевых стойках (приставным шагом влево и вправо, а также передвижение с использованием базовых шагов аэробики); освоение защит подставками, отклонами, уклонами, отходами назад, модифицированных под фитнес-программу; обучение ударам руками начинать с прямого удара из фронтальной стойки: освоение прямого удара передней рукой в голову и туловище с шагом вперед и другими перемещениями, возможно использование базовых шагов аэробики; освоение прямого удара сильнейшей рукой в голову и туловище с шагом вперед передней ногой; освоение бокового удара рукой во фронтальной стойке и с перемещением вперед и назад; освоение удара рукой снизу во фронтальной стойке и с перемещением вперед и назад; обучение ударам ногами начинать с прямых ударов из фронтальной стойки: освоение прямых фронтальных ударов ногами в ногу, туловище, голову; освоение прямых латеральных ударов ногами в ногу, туловище, голову; освоение боковых ударов ногами в ногу, туловище, голову; освоение удара коленом на ближнюю, а затем на дальнюю дистанцию.

2) Весь период обучения следует строить по принципу постепенного наращивания воздействия, придерживаясь следующих моментов изучения технических действий: медленное выполнение технических действий; постановка ударов в соответствии кинематической цепью: стопа – голень – бедро – таз – туловище – плечо – предплечье – кисть или же стопа – голень – бедро – таз – туловище – бедро – голень – стопа; акцентирование внимания на дыхании; постепенное увеличение амплитуды движения; постепенное увеличение скорости и динамики выполнения движений; обращение внимания на акцент и концентрацию при выполнении ударов; соединение

шагов аэробики с одиночными ударами рук и ног; подведение занимающихся к заданию «бой с тенью».

3) Применение вариативности в образовательном процессе: частая смена деятельности: использование на учебном занятии по фитнес-боксу чередования атакующих, контратакующих, защитных действий и активного отдыха с выполнением общеразвивающих, дыхательных упражнений и ходьбы на месте (1-й раунд – атакующие действия, 2-й раунд – защитные действия и т.д.); использование в образовательном процессе чередование занятий без предметов и с предметами (4 занятия – фитнес-бокс без предметов, 4 занятия – фитнес-бокс с гимнастическими палками и 4 занятия – фитнес-бокс со скакалкой и т.д.)

4) Применение в образовательном процессе принципа сбалансированного роста нагрузки: суммарной нагрузки (нагрузка складывается на протяжении серий занятий, которая регламентируется динамикой тренированности), а также принципа стабилизации нагрузки и снижения суммарной нагрузки на фоне общей тенденции ее нарастания [10], и с учетом функционального состояния занимающихся (период перед сессией, сессия и др.).

5) Построение образовательного процесса по принципу чередования постепенного наращивания объема и интенсивности нагрузки, используя ступенчато-возрастающую форму динамики нагрузки (рекомендовано научно-методической литературой для младших курсов УВО) [12, с. 95]. То есть например, в течение двух недель (2 микроцикла) занятий по фитнес-боксу выполняется относительно постоянная нагрузка, затем нагрузка увеличивается, происходит, можно сказать, скачок с одной ступеньки на другую, переход от выполнения упражнений без предметов к упражнениям с гимнастической палкой и т.д. Отметим, что каждый новый микроцикл (ступенька) дает повышение объема или же интенсивности нагрузки. Как утверждают специалисты, эта форма позволяет организму студентов лучше адаптироваться к нагрузке [12, с. 95].

Как известно из научно-методической литературы, оптимизировать физическую нагрузку на учебных занятиях позволяют ее объем и интенсивность [1, с. 111–113]: 1) объем тренировочной нагрузки регулируется за счет увеличения количества повторений, выполняемых с большей амплитудой, а также включения в комплексы по фитнес-боксу более сложных упражнений; 2) интенсивность повышается за счет выполнения упражнений в более быстром темпе, а также применения высоко-ударных и координационно сложных движений, что возможно регулировать с помощью музыкального сопровождения используемого на занятиях. Таким образом, в организации учебных занятий фитнес-боксом, предлагается чередование микроциклов, каждый из которых отвечает за наращивание объема или интенсивности нагрузки: фитнес-бокса без предметов, фитнес-бокса с гимнастической палкой, фитнес-бокс со скакалкой, что позволяет управлять динамикой нагрузки и воздействовать на ее содержание.

Согласно рекомендациям научно-методической литературы, регламентацию физической нагрузки у студентов в процессе учебных занятий фитнес-боксом наиболее рационально осуществлять по параметрам объема и интенсивности с учетом показателей ЧСС [1, с. 111–123]. При этом для определения параметров физической нагрузки должны использоваться как абсолютные показатели прироста, так и относительные значения ЧСС по отношению к исходному или максимально допустимому. Для определения параметров физической нагрузки с учетом ЧСС в процессе учебных занятий фитнес-боксом мы рекомендуем использовать три показателя: пороговая ЧСС – ниже которой не возникает оздоровительный эффект, пиковая ЧСС – наибольший показатель пульса, который не рекомендуется превышать в процессе занятия, оптимальная ЧСС – соответствует средней интенсивности нагрузки данного занятия [24].

Реализация принципа непрерывности обеспечивается прохождением студентами образовательных этапов физического воспитания и участия студентов в учебном процессе, которые соответствуют годам обучения в УВО: этап адаптации – первый курс, этап стабилизации – второй курс, этап совершенствования – третий, четвертый курсы [7, с. 26–28]. Это можно сопоставить с многолетним процессом спортивной тренировки и этап адаптации соотнести с этапом предварительной спортивной подготовки [10, с. 67, 12, с. 90-91]. Таким образом образовательный процесс по физическому воспитанию на первом курсе можно отнести к общеподготовительному макроциклу «основная направленность которого – создание, расширение и совершенствование предпосылок для формирования спортивной формы у студентов, а также повышения общего уровня функциональных возможностей организма и разностороннее развитие физических способностей» [10, с. 52], который объединяет в себя мезоциклы развивающего характера.

Необходимо отметить, что для реализации принципа непрерывности студентам 2, 3, 4 курсов предлагается на учебных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» продолжить заниматься фитнес-боксом как одним из модулей по выбору, входящих в учебную программу УВО.

Для реализации условий принципа цикличности, организация учебных занятий фитнес-боксом, основываясь на выше сказанном, предусматривает планомерную расстановку образовательного процесса на основе циклически повторяющихся его структурных компонентов: микроциклов и мезоциклов [12, с. 96] (рис. 1).

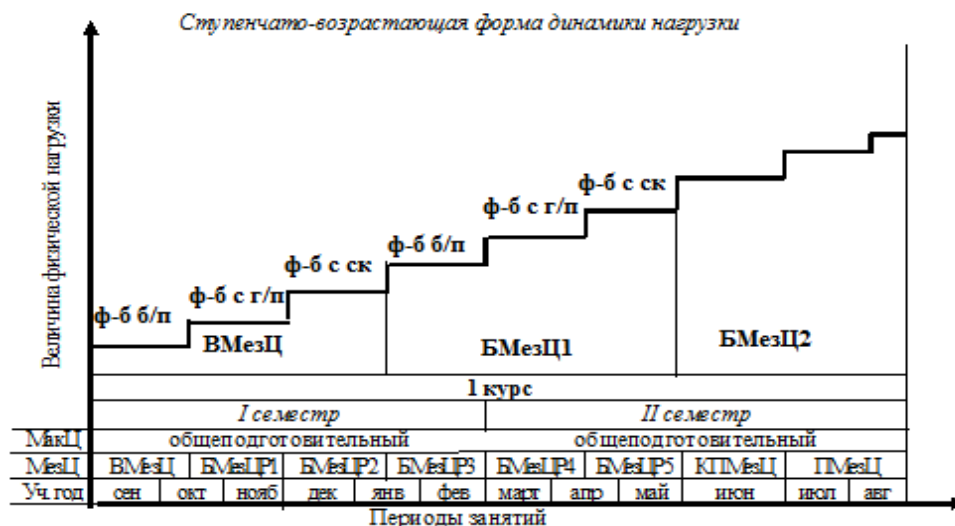


Рис. 1. – Ориентировочная схема нагрузки по микроциклам и структуры организации учебных занятий фитнес-боксом

Примечание: 1. МикЦ – микроцикл; МезЦ – мезоцикл; МакЦ – макроцикл; ВМезЦ – втягивающий мезоцикл; БМезЦР – базовый мезоцикл (развивающий); КПМезЦ – контрольно-подготовительный мезоцикл; ПМезЦ – переходный мезоцикл; Ф-б – фитнес-бокс; б/п – без предметов; г/п – с гимнастической палкой; ск – со скакалкой; К – контроль; СЗ – самостоятельные занятия.

В результате, основываясь на мнении ведущих специалистов в области теории и методики физической культуры и спорта, а также оздоровительной физической культуры (Л.П. Матвеев, В.П. Платонов и др.) планируемая структура годичного цикла учебных занятий фитнес-боксом (макроцикл) выглядит следующим образом: 1 мезоцикл «втягивающий» (далее – ВМезЦ), 5 мезоциклов «базового» (развивающего) характера (далее – БМезЦР), 1 мезоцикл «контрольно-подготовительный» (далее – КПМезЦ) и 1 – «переходный» (далее – ПМезЦ) (самостоятельная физическая работа и активный отдых). В один мезоцикл входят 6 микроциклов: 2 микроцикла фитнес-бокс без предметов; 2 микроцикла фитнес-бокс с гимнастическими палками – увеличение объема физической нагрузки; 2 микроцикла с короткими скакалками – увеличение интенсивности (использование предметов создает ощущение сопротивления). Один микроцикл включает в себя недельный цикл из 2 учебных занятий, что согласуется с рабочим учебным планом ВГМУ.

Таким образом, согласно разработанному календарно-тематическому планированию (Приложение А), в период учебного года предусмотрено планомерное распределение образовательного процесса на основе циклически повторяющихся его структурных компонентов: мезоциклов и микроциклов (рис. 1, таблица 3).

Организация учебных занятий фитнес-боксом представлена «обще-подготовительным» макроциклом длительностью 12 месяцев. При этом ВМезЦ объединяет промежуток учебного года с первой по восьмую неделю. В его рамках предусмотрено 16 учебных занятий, в которые включены 2 занятия по оздоровительной аэробике, 2 контрольных занятия (предварительный контроль) и 12 – обучающих фитнес-боксу, при этом в рамках предложенных занятий предлагается использование аудиопрограммы с музыкальным темпом, не превышающим 132-134 акц./мин в основной части учебного занятия. Период с середины октября по конец мая группируется в пять БМезЦР, в течение 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. В результате в течение БМезЦР1 предлагается аудиопрограмма с музыкальным темпом в основной части учебного занятия, не превышающим 136 акц./мин, БМезЦР2, БМезЦР3 – 136-138 акц./мин, БМезЦР4 – 140-144 акц./мин, БМезЦР5 – 138-140 акц./мин. Также отличительной особенностью содержания мезоциклов является применение изменения нагрузки 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. При этом 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.

КПМезЦ 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» для соблюдения принципов непрерывности, систематичности и цикличности последующий мезоцикл соотносится с самостоятельной физической работой или активным отдыхом – ПМезЦ. 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.

Помимо выше сказанного, необходимо указать на необходимость регулярного чередования направленности микроциклов (силовые, скоростные, на выносливость, технического и тактического характера и т.д.), для охвата всего круга задач и создания условий для их реализации. Распределение их нагрузки зависит от расположения в макроструктуре физического воспитания УВО (таблица 3).



Рис. 2. – Схема методики организации занятий фитнес-боксом со студентами

Немаловажное значение при составлении комплекса по фитнес-боксу имеет подбор музыкального сопровождения. Ведь, как известно, благодаря своим характеристикам, а именно темпу, музыка может влиять на интенсивность нагрузки [20].

Темп музыкального сопровождения подбирается в зависимости от характера упражнения и подсчитывается с учетом количества ритмических акцентов в минуту (акц./мин).

После подбора упражнения и составления комплекса из музыкальных фрагментов с соответствующим темпом, записывается фонограмма для выполнения всего комплекса [14, с. 172].










Музыкальное сопровождение в совокупности с организационно-методическими указаниями преподавателя составляют аудиопрограмму, которая воспроизводится в процессе занятия при помощи звукового оборудования. Длительность прослушивания аудиопрограммы до 90 мин, а громкость 50-70 % от максимальной, которая, как правило, составляет 100-120 Дб [28].






В результате на занятиях по фитнес-боксу применялись современные, мелодии с отчетливо звучащими ритмическими акцентами, которые способствуют определению темпа движений [1] с ясно выраженными музыкальными акцентами (биты), которые определяются по количеству ударов в минуту и квадратным строением, то есть таким, в котором музыкальная фраза имеет 4 части (такта), равные по длительности, например, «Тай-бо-5 (www.petamusic.ru)», «Хimity (для Тай-бо)» и др. Для заключительной части занятия «Музыка для отдыха. Музыка для души (www.petamusic.ru)» и др.







6. ПРИМЕРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-БОКСОМ






В данном разделе представлены варианты упражнений, применяемые на учебных занятиях фитнес-боксом. Предложены связки объединяющие движения из классической аэробики, ударной техники бокса и имитационные движения французского и тайского бокса (таблица 3) Отметим, что из рекомендованных ниже упражнений собираются различные связки и серии, вариации зависят от потенциала преподавателей и занимающихся. Также в разделе предлагаются варианты план-конспектов учебных занятий из различных периодов учебного года в соответствии с календарно-тематическим планированием раздела: ВМезЦ, БМезЦР1 и БМезЦР4 (см. приложение).

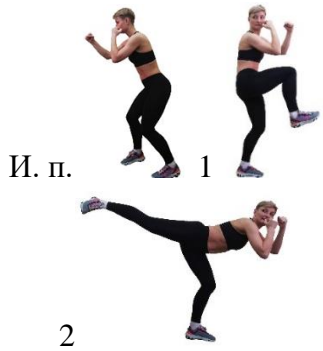




Таблица 3. – Физические упражнения для учебных занятий фитнес-боксом






№ п/п	Название	Описание	Рисунок
Стойки			
1.	Фронтальная стойка боксера	И. п. – стойка ноги врозь, и полуприсед, руки вперед, согнуты, предплечья вперед, кисти в кулак, возле подбородка.	
2.	Левосторонняя стойка (а) и правосторонняя стойка (б) боксера	И. п. – стойка ноги врозь, левая (правая) впереди, и полуприсед, руки вперед, согнуты, предплечья вперед, кисти в кулак, возле подбородка (левая (правая) рука впереди).	
			
Удары руками			
3.	Прямой удар правой (а), левой (б) в голову во фронтальной стойке боксера	И. п. – стойка боксера. При выполнении ударов выполнять поворот туловища (вокруг вертикальной оси). Руки возвращать в и. п. Заканчивать ударное движение выдохом.	
			
4.	Прямой удар правой (а), левой (б) в голову в левосторонней стойке боксера	И. п. – левосторонняя стойка боксера. 1 – шаг левой вперед и прямой удар левой рукой в голову; 2 – шаг левой назад в и. п.	
			
5.	Прямой удар левой в голову (одноименный)	И. п. – левосторонняя стойка боксера. 1 – шаг левой вперед и прямой удар левой рукой в голову; 2 – шаг левой назад в и. п.	
6.	Прямой удар правой в голову (разноименный)	И. п. – левосторонняя стойка боксера. 1 – шаг левой вперед и прямой удар правой рукой в голову; 2 – шаг левой назад в и. п.	

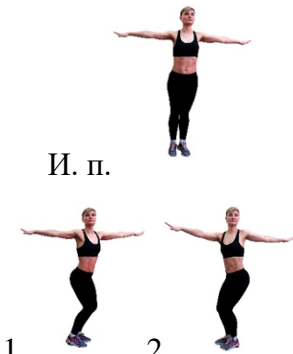





7.	Серия прямых ударов в голову	<p>И. п. – левосторонняя стойка боксера.</p> <p>1 – шаг левой вперед и прямой удар левой рукой в голову;</p> <p>2 – шаг правой вперед (подставить ногу) и прямой удар правой рукой в голову;</p> <p>3 – шаг левой вперед и прямой удар левой рукой в голову;</p> <p>4 – отскоком назад и. п.</p> <p>То же, в правосторонней стойке.</p>	
8.	Боковой удар правой в голову (фронтальная стойка боксера (а), левосторонняя стойка боксера (б)).	<p>Выполняя удар правой рукой, повернуть пятку правой ноги максимально вправо. Поворот выполнять на передней части стопы.</p>	
9.	Боковой удар левой в голову с шагом (одноименный)	<p>И. п. – левосторонняя стойка боксера.</p> <p>1 – шаг левой вперед и боковой удар левой рукой в голову;</p> <p>2 – шаг левой назад в и. п.</p> <p>То же, в правосторонней стойке с боковым ударом правой в голову.</p>	
10.	Боковой удар правой в голову (разноименный)	<p>И. п. – левосторонняя стойка боксера.</p> <p>1 – шаг левой вперед и боковой удар правой рукой в голову;</p> <p>2 – шаг левой назад в и. п.</p> <p>То же, в правосторонней стойке с боковым ударом левой в голову.</p>	
11.	Удар снизу правой в голову	<p>И. п. – левосторонняя стойка боксера.</p> <p>При выполнении удара вес тела перенести на левую ногу, повернуть туловище направо с одновременным разгибанием.</p> <p>Удар выполняется снизу вверх.</p> <p>То же, в правосторонней стойке с ударом левой снизу в голову.</p> <p>То же, серия ударов на месте во фронтальной стойке боксера.</p>	





12.	Удар снизу правой в туловище	И. п. – левосторонняя стойка боксера. При выполнении удара вес тела перенести на правую ногу, повернуть туловище направо с одновременным разгибанием. Удар выполняется снизу вперед и несколько вверх.	
Защитные действия			
13.	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. Нырок выполняется слитно. То же, в другую сторону.	
14.	Уклон вправо	Выполняется поворотом левого плеча вправо и переносом массы тела на правую ногу. То же, в другую сторону.	
15.	Восходящий блок поочередно каждой рукой	Поднять согнутую в локтевом суставе руку вверх. Кулак на уровне головы или чуть выше. Блок выполняется либо предплечьем, либо ребром ладони.	
16.	Блок изнутри наружу поочередно каждой рукой	Согнуть руку, предплечье направлено вверх. Сделать замах и поставьте блок изнутри наружу.	
17.	Нижний блок поочередно каждой рукой	Сделать замах рукой и поставить блок предплечьем движением изнутри наружу на нижнем уровне.	





18.	Подставка ногой и рукой	И. п. – фронтальная стойка боксера. Поочередное поднятие бедра с имитацией защиты рукой туловища и подставки ногой. То же, в другую сторону.	
Удары ногами (французский и тайский бокс)			
19.	Прямой латеральный удар правой ногой	И. п. – фронтальная стойка боксера. 1 – согнуть правую в сторону, бедро параллельно полу, нанести удар правой ногой по горизонтали; 2 – и. п. То же, левой ногой.	
20.	Прямой фронтальный удар правой ногой	И. п. – левосторонняя стойка боксера. 1 – согнуть правую ногу вперед, и нанести удар ногой вперед, по прямой линии; 2 – и. п. Удар выполняется на выдохе пяткой. То же, левой ногой.	
21.	Боковой удар правой ногой в ногу (лоу-кик)	И. п. – левосторонняя стойка боксера. 1 – согнуть правую ногу в сторону-книзу, повернуться на передней части левой стопы на 180 ° и нанести удар ногой вперед-книзу; 2 – и. п. То же, левой ногой.	
22.	Боковой удар правой ногой в туловище (лоу-кик)	И. п. – левосторонняя стойка боксера. 1 – согнуть правую ногу в сторону, повернуться на передней части левой стопы на 180 ° и нанести удар ногой вперед, по прямой линии; 2 – и. п. То же, левой ногой.	

23.	Обратный боковой удар правой ногой в туловище (ревер)	И. п. – левосторонняя стойка боксера. 1 – поворот на 180 ° на двух и согнуть правую ногу вперед, повернуть голову и посмотреть назад; 2 – нанести удар правой ногой вперед, по прямой линии; 3 – и. п. То же, левой ногой.	 <p>И. п.</p> <p>1</p> <p>2</p>
24.	Удар коленом (ближняя дистанция)	И. п. – левосторонняя стойка боксера. 1 – согнуть правую ногу вперед и нанести удар коленом; 2 – и. п.	
25.	Поочередные удары коленом	И. п. – левосторонняя боевая стойка боксера. 1–8 – четыре поочередно выполняемых удара коленом с продвижением вперед.	
Основные движения ногами и базовые шаги классической аэробики			
26.	Step-touch (приставной шаг), Doublestep-touch (2 приставных шага в сторону).	И. п. – о. с. 1 – правую ногу в сторону вправо; 2 – левую приставить; 3–4 – то же, в другую сторону.	 <p>И. п.</p> <p>1</p> <p>2</p>
27.	Open-step (открытый шаг)	И. п. – широкая стойка ноги врозь, согнуть руки вперед, кулаки возле подбородка. 1 – полуприсед; 2 – правую на носок, выпрямляя левую; 3–4 – то же, в другую сторону.	 <p>1</p> <p>2</p>

28.	Grapewine (скрестный шаг)	И. п. – о. с., руки на пояс. 1 – шаг правой в сторону; 2 – шаг левой скрестно сзади; 3 – шаг правой в сторону; 4 – приставить левую. То же, в другую сторону	
29.	V – step	И. п. – о. с. 1 – шаг левой вперед-в сторону, левая влево-кверху; 2 – шаг правой вперед-в сторону, правая вправо- кверху; 3 – шаг правой назад, хло- пок руками перед грудью; 4 – шаг левой назад, в и. п., хлопок руками перед гру- дью.	
30.	Touch-step (об- ратный пристав- ной шаг)	И. п. – стойка ноги врозь и полуприсед, согнуть руки вперед, кулаки возле подбо- родка. 1 – приставить правую но- гу в о. с.; 2 – шаг левой в и. п.	
31.	Выпад вперед правой	И. п. – о. с., согнуть руки вперед, кулаки возле подбо- родка. 1 – шаг правой вперед; 2 – выпад; 3 – выпрямить ноги; 4 – и. п.	
32.	Scissors (прыжки со сменой поло- жения ног)	И. п. – стойка ноги врозь правой, левая рука вперед, правая назад. 1 – прыжком смена поло- жения ног; 2 – и. п.	

33.	Twist Jump	И. п. – о. с., руки в стороны. 1 – прыжком полуприсед влево; 2 – то же, в другую сторону.	
34.	Pendulum (прыжки со сменой положения ног «маятник»)	И. п. – о. с., руки в стороны. 1 – прыжком правая в сторону-книзу; 2 – то же, в другую сторону.	
35.	Jumpingjack (прыжок ноги врозь-ноги вместе)	И. п. – о. с. 1 – прыжком широкая стойка ноги врозь, и полуприсед, руки вверх; 2 – и. п.	
Связки базовых шагов аэробики и ударной техники			
36.	Basic-step с серией прямых ударов в голову	И. п. – фронтальная стойка боксера. 1 – шаг левой вперед, прямой удар правой в голову; 2 – приставить левую, прямой удар левой в голову; 3 – шаг правой назад, прямой удар правой в голову; 4 – приставить левую в и.п.	
37.	Basic-step с очередными прямыми ударами рук на первых два счета (имитация «двойки»)	И. п. – левосторонняя стойка боксера. 1 – шаг левой вперед, прямой удар левой в голову; 2 – подставляя правую, прямой удар правой в голову; 3 – шаг правой назад; 4 – приставить левую в и.п.	
38.	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.	

39.	Touch-step с прямым латеральным ударом правой ногой	<p>И. п. – стойка ноги врозь и полуприсед, согнуть руки вперед, кулаки возле подбородка.</p> <p>1 – приставить левую ногу;</p> <p>2 – согнуть правую в сторону, бедро параллельно полу;</p> <p>3 – нанести удар правой ногой по горизонтали;</p> <p>4 – и. п.</p>	
40.	Basic-step с серией прямых ударов в голову и ударом коленом	<p>И. п. – фронтальная стойка боксера.</p> <p>1 – шаг левой вперед, прямой удар правой в голову;</p> <p>2 – приставить левую, прямой удар левой в голову;</p> <p>3 – шаг правой назад, прямой удар правой в голову;</p> <p>4 – удар коленом левой.</p>	
41.	Серия прямых ударов в голову и боковой удар ногой (лоу-кик)	<p>И. п. – левосторонняя стойка боксера.</p> <p>1 – шаг левой вперед, прямой удар правой в голову;</p> <p>2 – подставляя правую, прямой удар левой в голову;</p> <p>3 – шаг левой вперед, прямой удар правой в голову;</p> <p>4 – лоу-кик правой в ногу и отскок назад в и. п.</p>	
42.	Серия из прямых ударов в голову, удара коленом, прямого фронтального удара ногой	<p>И. п. – левосторонняя стойка боксера.</p> <p>1 – шаг левой вперед, прямой удар правой в голову;</p> <p>2 – подставляя правую, прямой удар левой в голову;</p> <p>3 – шаг левой вперед, прямой удар правой в голову;</p> <p>4–5 – удар правым коленом;</p> <p>6–7 – фронтальный удар правой ногой;</p> <p>8 – отскоком назад в и. п.</p> <p>То же, из правосторонней стойки боксера.</p>	

43.	Серия прямых и боковых ударов руками в голову	<p>И. п. – левосторонняя стойка боксера.</p> <p>1 – шаг левой вперед, прямой удар правой в голову;</p> <p>2 – подставляя правую, прямой удар левой в голову;</p> <p>3 – шаг левой вперед, боковой удар правой в голову;</p> <p>4 – подставляя правую, боковой удар левой в голову;</p> <p>5–8 – то же, с продвижением назад.</p>	
44.	Серия ударов руками	<p>И. п. – левосторонняя стойка боксера.</p> <p>1 – шаг левой вперед, прямой удар левой в голову;</p> <p>2 – подставляя правую, боковой удар правой в голову;</p> <p>3 – шаг левой вперед, удар правой снизу в туловище;</p> <p>4 – отскоком назад и. п.</p> <p>То же, в правосторонней стойке боксера начиная с правой руки.</p>	
45.	Серия прямых ударов в голову с прямым фронтальным ударом ногой	<p>И. п. – левосторонняя стойка боксера.</p> <p>1 – шаг левой вперед, прямой удар правой в голову;</p> <p>2 – подставляя правую, прямой удар левой в голову;</p> <p>3 – шаг левой вперед, прямой удар правой в голову;</p> <p>4 – фронтальный удар правой ногой;</p> <p>5–8 – то же, с продвижением назад и ударом левой ногой.</p>	
46.	Обратный боковой удар правой ногой в туловище с приседаниями	<p>И. п. – присед в широкой стойке ноги врозь.</p> <p>1 – обратный боковой удар правой ногой в туловище (без поворота);</p> <p>2 – и. п.;</p> <p>3–4 – то же, другой ногой.</p>	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении необходимо отметить высокий уровень социальной и практической значимости образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» УВО в условиях современного обучения студенческой молодежи. Вместе с тем нами установлено, посредством анкетного опроса студенток ВГМУ 1–4 курсов, большое значение внесения изменений в традиционную систему, а также констатирован факт повышенного интереса студенток к фитнес-программам, для разностороннего воздействия на организм и формирования готовности к самоорганизации ЗОЖ. Это служит доказательством необходимости совершенствования образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» и поиска новых средств физического воспитания для привлечения студентов в физическую активность.

Предложенная нами фитнес-программа – фитнес-бокс, по мнению участвующих в практическом использовании фитнес-бокса на учебных занятиях, достаточно привлекательное направление; выбранный нами вид спорта в фитнес-программе (бокс) для большинства студенток является известным и популярным; занятия по фитнес-боксу соответствуют развитию тех физических качеств, которые, по мнению респондентов, необходимы для их будущей профессии, а также отмечено благотворное влияние на общее функциональное состояние, на физическую и умственную работоспособность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов высш. и сред. спец. учеб. заведений физ. культуры / М.П. Ивлев [и др.]; общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемияПресс, 2002. – 303 с.
2. Бокс. Теория и методика: учебник / Ю.А. Шулика [и др.]; под ред. Ю.А. Шулики, А.А. Лаврова. – Краснодар:Неоглория; М.: Совет.спорт, 2009. – 768 с.
3. Венгерова, Н.Н. Классификация фитнес-программ / Н.Н. Венгерова // Актуальные проблемы развития фитнеса в России: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – С. 23–31.
4. Давыдов, В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учеб. пособие / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: Волгогр. гос. ун-т, 2004. – 124 с.
5. Ковтик, А.Н. Тайский бокс. Уроки профессионала для начинающих / А.Н. Ковтик. – СПб.: Питер, 2010. – 173 с.
6. Коджаспиров, Ю.Г. Отбор музыкальных произведений / Ю.Г. Коджаспиров // Физ. культура в школе. – 2004. – № 6. – С. 40–41.
7. Коледа, В.А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016. – 191 с.
8. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физ. культура, 2005. – 544 с.
9. Максимович, В.А. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности: пособие по курсу «Физическая культура» для студентов непрофил. специальностей [Электронный ресурс] / В.А. Максимович, В.А. Коледа, С.К. Городилин. – Режим доступа: http://ebooks.grsu.by/fisical_training. – Дата доступа: 12.07.2020.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
11. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – 384 с.
12. Методические основы фитнеса студенческой молодежи / В.И. Григорьев [и др.]. – СПб.: СПГЭУ, 2015. – 60 с.
13. 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.
14. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 447 с.
15. Петрушин, А.А. Французский бокс сават: техническая, тактическая и психологическая подготовка / А.А. Петрушин. – СПб.: Астерион, 2016. – 106 с.

16. Родригес, С. Фитнес-бокс / С. Родригес; пер. с фр. С.Э. Борич. – Минск: Попурри, 2019. – 96 с.
17. Рока, Г. Фитнес-бокс: все мужчины в нокауте! / Г. Рока, Б. Сильверглейд; пер. с англ. В.М. Боженков. – Минск: Попурри, 2008. – 336 с.
18. Романенко, М.И. Бокс: учеб. пособие / М.И. Романенко. – Киев: Вища школа, 1978 г. – 296 с.
19. Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе физической культуры / Е.Г. Сайкина // Изв. Рос. гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена: психол.-пед. науки (психология, педагогика, теории и методика обучения). – 2008. – № 11(68). – С. 182–190.
20. Смирнова, Ю.В. Музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Смирнова, Е.Г. Сайкина, Р.М. Кадыров. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 107 с.
21. Теория и методика фитнес-тренировки: учеб.персон. тренера / сост. В.И. Тхоревский, Д.Г. Калашников [и др.]; под ред. Калашникова Д.Г. – М.: Франтэра, 2003. – 181 с.
22. Физическая культура: типовая учеб. программа для учреждений высш. образования / М-во образования Респ. Беларусь; [сост.: В.А. Коледа и др.]. – Минск: [б. и.], 2017. – 33 с. – Библиогр.: с. 24–26.
23. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учеб. пособие / под ред. Ю.А. Усачева. – Киев: Логос, 2015. – 200 с.
24. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юсма. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
25. Харлампиев, А.Г. Бокс – благородное искусство самозащиты: сборник / А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье, К.В. Градополов. – М.: Фаир-Пресс, 2007. – 501 с.
26. Шутова, Т.Н. Классификация фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 2. – С. 116–122.
27. Юшкевич, Т.П. Теоретические и практические аспекты метода интервальной тренировки / Т.П. Юшкевич // Мир спорта. – 2011. – № 1. – С. 10–16.
28. A Personalized music system for motivation in sport performance [Electronic resource] / W. Gertjan [et al.]. – Mode of access: <http://www.redant.nl/g.l.wijnalda/files/pervasivecomputig>. – Date of access: 30.04.2012.
29. O'Donnell, R. The Ultimate Fitness; Boxing & Kickboxing Workout [Electronic resource] / R. O'Donnell. – Режим доступа: <https://www.amazon.com/Ultimate-Fitness-Boxing-Kickboxing-Workout/dp>. – Дата доступа: 27.09.2005.

План-конспект учебного занятия № 55
по разделу «Фитнес-бокс» 1 курс (2 семестр)

Дата проведения:

Место проведения: спортивный зал

Задачи: 1. Повторить базовые движения ударной техники (удары руками и ногами, защитные действия, передвижения).


2. Повторить согласование ударов руками и ногами (выполнение комбинаций).

3. Воспитывать скоростно-силовые способности.


4. Воспитывать координационные способности.


Инвентарь: гимнастические коврики.



Музыкальный темп основной части занятий: 140-144 акц./мин


Часть урока	Содержание занятия	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	Разогревание	– Построение в одну шеренгу.	30"	Команда: «В одну шеренгу... становись!» Проверка присутствующих.
		– Сообщение задач урока.	30"	
		– Перестроение в 4-6 шеренг «ступом».	30"	Ориентировать занимающихся на размыкание на дистанции и интервалы в три шага.
		1. March.	16 шагов	Следить за осанкой
		2. Имитация прыжков на скакалке или прыжки на скакалке.	1'	Следить за дыханием.
		3. March и повороты головой вправо и влево. То же, но с наклонами головой вперед, вправо и влево.	8 раз 8 раз	Напомнить о напряжении мышц ягодиц и брюшного пресса.
		4. V – step, руки на бедрах. 5. A – step, руки на бедрах.	8 раз 8 раз	Проходить через базовое и. п. (оздоровительная аэробика).
		6. Open-step (открытый шаг) с выполнением классических блоков руками: – восходящий блок поочередно каждой рукой (рис. 15); – блок изнутри наружу поочередно каждой рукой (рис. 16); – нижний блок поочередно каждой рукой (рис. 17).	8 раз 8 раз 8 раз	 См. рис. 15 См. рис. 16 См. рис. 17
		7. Open-step с ударами рук: – прямой удар; – боковой удар; – удар снизу. 8. March	8 раз 8 раз 8 раз	Следить за ритмом. Удары выполнять поочередно каждой рукой.



Подготовительная часть	Стретчинг	<p><i>Комплекс упражнений на растягивание.</i></p> <p>1. И. п. – широкая стойка ноги врозь и полуприсед, руки на бедрах.</p> <p>1 – правое плечо вперед;</p> <p>2 – левое плечо веред;</p> <p>3 – правое плечо назад;</p> <p>4 – левое плечо назад.</p>	8 раза	<p>Темп выполнения упражнения – одно действие упражнения на два музыкальных такта.</p> <p>Амплитуда выполнения средняя.</p>
		<p>2. И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки к плечам.</p> <p>1 – сгибая правую, наклон влево, руки вверх;</p> <p>2–3 – держать;</p> <p>4 – и. п.;</p> <p>5–8 – то же, в другую сторону.</p>	4 раза	<p>Колено в сторону.</p> <p>Голову повернуть в сторону наклона.</p>
		<p>3. И. п. – широкая стойка ноги врозь и полуприсед, руки за головой.</p> <p>1 – наклон вправо;</p> <p>2 – и. п.;</p> <p>3–4 – то же, в другую сторону.</p>	8 раза	<p>Напомнить о напряжении мышц ягодиц и брюшного пресса.</p>
		<p>4. И. п. – о. с., руки в стороны.</p> <p>1 – наклон вперед прогнувшись, руки назад-в стороны;</p> <p>2 – наклон, руки вперед;</p> <p>3 – руками коснуться пола у носков;</p> <p>4 – и. п.</p>	8 раза	<p>Темп выполнения упражнения – одно действие упражнения на два музыкальных такта.</p>
		<p>5. И. п. – упор присев на правой, левую в сторону на стопу.</p> <p>1–7 – семь покачиваний;</p> <p>8 – перенос веса тела на левую;</p> <p>9–16 – то же, на левой.</p>	2 раза	
		<p>6. И. п. – упор присев на правой, левая назад на носок.</p> <p>1–6 – шесть сгибаний и разгибаний сзади стоящей ноги;</p> <p>7–8 – поворот кругом в присед на правой, левая вперед на пятке;</p> <p>9–14 – шесть пружинистых наклонов вперед;</p> <p>15–16 – поворот в и. п.;</p> <p>17–32 – то же, другой ногой.</p>	1 раза	<p>Между бедром и голенью прямой угол.</p> <p>Темп выполнения упражнения – два действия упражнения на один музыкальный такт.</p> <p>Носок на себя.</p> <p>Следить за дыханием.</p>
		7. March		

		<p><i>«Аэробная разминка»</i> <i>Повторить базовые движения ударной техники (удары руками, защитные действия).</i></p> <p><i>Раунд 1</i> «Челночное» передвижение вперед-назад (скачки). И. п. – левосторонняя боевая стойка боксера.</p>	1'30"	<p>Соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений. Имитация прямых ударов вперед «передней» рукой</p>
Основная часть	«Аэробная часть»	<p><i>Активный отдых</i> И. п. – левосторонняя стойка боксера. 1–2 – приставной шаг левой вперед и прямой удар левой рукой; 3 – шаг правой назад и прямой удар правой рукой; 4 – и. п. Тоже, в правосторонней стойке боксера</p>	1'30"	<p>Передвижение на передней части стопы.</p> <p>Руки из боевой позиции не опускаются.</p>
		<p><i>Раунд 2</i> «Челночное» передвижение вперед-назад (скачки). И. п. – правосторонняя боевая стойка боксера.</p>	1'30"	<p>Имитация прямых ударов вперед «передней» рукой</p>
		<p><i>Активный отдых</i> И. п. – левосторонняя стойка боксера. Уклон вправо с поворотом левого плеча направо. Тоже, но из и. п. правосторонняя стойка боксера.</p>	1'30"	<p><i>См. рис. 14</i> Руки находятся возле головы Чередовать выполнение упражнения на 2 счета и на каждый счет.</p>
		<p><i>Раунд 3</i> Basic-step с поочередными прямыми ударами рук на первых два счета (имитация «двойки» (бокс)).</p>	1'30"	 <p><i>См. рис. 37</i></p> <p>При выполнении ударов выполнять поворот плечевого пояса. Руки возвращать в и. п.</p>
		<p><i>Активный отдых</i> Step-touch (приставные шаги) и поднимание прямых рук в стороны. March с дыхательными упражнениями</p>	1'	<p>Заканчивать удары выдохом. <i>См. рис. 26</i></p>

		<p>«Аэробный пик» Повторить базовые движения ударной техники (удары руками и ногами, защитные действия, передвижения). Раунд 1 И. п. – левосторонняя стойка боксера. 1–2 – Step-touch влево и прямой удар левой рукой. 3–4 – то же, вправо. Тоже, но с выполнением Doublestep-touch и двух прямых ударов рукой. Активный отдых Grapewine (скрестный шаг) вправо и влево, руки на бедрах. Варианты: И. п. – о. с.</p>	<p>1'30"</p> <p>45"</p> <p>45"</p> <p>1'</p>	<p>Соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений. Выполнять акцентированные удары на выдохе. См. рис. 38 Выполнение упражнения первых два музыкальных предложения на 2 счета, затем на каждый счет. См. рис. 28</p>
Основная часть	«Аэробная часть»	<p>1–8 – Grapewine вперед-вправо и назад-влево, руки свободно; 9–16 – Grapewine правым боком вперед-влево и левым боком назад-вправо, руки свободно.</p>		Контроль ЧСС
		<p>Раунд 2 Open-step с боковыми ударами рук. Тоже, с продвижением вперед и назад.</p>	<p>1'30"</p> <p>30"</p> <p>45"</p>	 <p>См. рис. 8. Руки не опускать из боевой позиции. Удары акцентированные Перемещение выполнять на 8 тактов вперед, затем назад. Ускорение (два удара в один такт).</p>
		<p>Боковые удары руками во фронтальной стойке боксера. Активный отдых March с дыхательными упражнениями.</p>	<p>15"</p> <p>1'</p>	<p>Использовать различные варианты движений рук в сочетании с дыханием.</p>
		<p>Раунд 3 И. п. – левосторонняя боевая стойка боксера. 1–8 – четыре поочередных удара коленом с продвижением вперед; 9–16 – то же, с продвижением назад. И. п. – то же. 1–16 – шестнадцать ударов правым коленом (рис. 24);</p>	<p>1'30"</p> <p>1'</p> <p>30"</p>	<p>Во время выполнения ударов смотреть вперед. См. рис. 25 Удары выполнять на выдохе.</p>

	<p>17–32 – то же, другой ногой. <i>Активный отдых</i> И. п. – левосторонняя стойка боксера. Защита уходом вправо с поворотом налево, защита уходом влево с поворотом направо. То же, но с добавлением прямого удара руки.</p>	1'	 <p><i>См. рис. 24</i> Защитные действия выполнять поочередно.</p> <p>Следить за техникой выполнения.</p>
	<p><i>Раунд 4</i> И. п. – левосторонняя стойка боксера. 1 – прямой удар правой рукой; 2 – прямой удар левой рукой; 3 – удар левым коленом; 4 – отскоком назад и. п. То же, из правосторонней стойки боксера с другой руки и ноги.</p> <p><i>Активный отдых</i> Open-step на месте и в движении с выполнением восходящего блока поочередно каждой рукой.</p>	1'30" 45" 45" 1'	<p><i>См. рис. 40</i> Серия ударов с короткими разноименными шагами вперед.</p> <p>Восстановление дыхания.</p>
	<p><i>Раунд 5</i> И. п. – левосторонняя стойка боксера. 1–4 – четыре step-touch влево и четыре прямых ударов левой рукой; 5–8 – четыре поочередных прямых удара вперед с правой; 9–16 – то же, вправо с правой.</p> <p><i>Активный отдых</i> И. п. – о. с. 1–8 – четыре jack, руки слегка согнутые через стороны вверх. March с дыхательными упражнениями</p>	1'30" 1' 45" 15"	<p><i>См. рис. 38</i> Выполнение упражнения в темп музыки. Удары быстрые, акцентированные на выдохе.</p>  <p><i>См. рис. 35</i> Контроль ЧСС.</p>

	<p><i>Раунд 6</i> И. п. – левосторонняя стойка боксера. Basic-step с левой с поочередными прямыми ударами рук на первых два счета (имитация «двойки»). И. п. – то же. Basic-step с тремя поочередными прямыми ударами рук на 1–3; 4 – подставляя левую и. п. И. п. – то же. Basic-step с поочередными прямыми ударами рук на 1–3; 4 – подъем левой ноги («подставка»).</p> <p><i>Активный отдых</i> И. п. – о. с. 1 – прыжком полуприсед на левой, правая вперед на пятку, левая рука немного согнута вверх; 2 – прыжком смена положения.</p>	<p>1'30" 25" 25" 40" 1'</p>	<p>Придерживаться такта музыки. <i>См. рис. 37</i> Удары начинать с левой руки. <i>См. рис. 36</i> Выполнять удары в полную силу. <i>См. рис. 18</i></p>
	<p><i>Раунд 7</i> То же, что раунд 6, но из и. п. – правосторонняя стойка боксера. <i>Активный отдых</i> V – step с поочередным подниманием рук вверх-наружу March с дыхательными упражнениями</p>	<p>1'30" 1' 45" 15"</p>	<p>Удары начинать с правой руки. Удары быстрые и сильные. Контроль ЧСС <i>См. рис. 29</i> При невозможности выполнения упражнения перейти на ходьбу.</p>
	<p><i>Раунд 8</i> Прямой фронтальный удар ногой. И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки в левосторонней стойке боксера. 1 – полуприсед; 2 – прямой фронтальный удар правой ногой; 3–4 – то же, другой ногой.</p> <p><i>Активный отдых</i> Бег на месте, и его разновидности.</p>	<p>1'30" 1'</p>	<p><i>См. рис. 20</i></p>  <p>Выполнять первые 16 повторений упражнения на 2 счета, затем на каждый счет. Удар выполняется на выдохе пяткой. Нога параллельно полу. Восстановление дыхания.</p>

	<p><i>Раунд 9</i> Имитация удара ревер. И. п. – стойка ноги врозь, руки в левосторонней стойке боксера. 1 – полуприсед; 2 – имитация удара ревер в туловище – обратный боковой удар правой ногой; 3–4 – то же, другой ногой.</p> <p><i>Активный отдых</i> March с дыхательными упражнениями И. п. – стойка, стопы вместе, руки в левосторонней стойке боксера. 1 – прыжком широкая стойка ноги врозь и присед, с поворотом туловища налево, правая ладонь на пол левая рука в сторону-назад, смотреть на руку; 2 – прыжком и. п.; 3–4 – то же, в другую сторону. March с дыхательными упражнениями</p>	<p>1'30"</p> <p>1' 15" 30"</p> <p>15"</p>	<p><i>См. рис. 46</i></p>  <p>Удар выполнять без поворота на 180°. Выполнять первые 16 повторений упражнения на 2 счета, затем на каждый счет.</p> <p>Сочетать упражнение с дыханием.</p>
	<p><i>Раунд 10</i> И. п. – стойка ноги врозь, руки в левосторонней стойке боксера. 1 – присед; 2 – и. п.; 3 – выпад левой назад; 4 – приставляя левую, и. п.; 5 – 8 – то же, с правой. То же, но выполняя скрестный выпад. <i>Активный отдых</i> March с дыхательными упражнениями</p>	<p>1'30" 45"</p> <p>45" 1'</p>	<p>Стопы не отрывать, смотреть вперед. Сзади стоящая нога согнута под углом 90°, колено касается пола. Контроль ЧСС.</p> 

	<p><i>Комплекс упражнений в партере.</i> И. п. – упор сидя сзади. Поднимание и опускание ног вперед-книзу. И. п. – лежа на спине согнув ноги, руки вверх, ладони сомкнуты. Поднимание и опускание туловища. И. п. – лежа на спине, ноги вперед, слегка согнув (вертикально), руки вверх. Поднимание и опускание туловища И. п. – лежа на правом боку, правая рука вперед, левая вверх. Одновременно поднимание туловища и ног с разгибание правой руки и опускание в и. п. То же, на другом боку. Планка в упоре лежа на предплечьях. Планка в упоре лежа сзади. Планка в упоре лежа правым боком. Планка в упоре лежа левым боком.</p>	<p>12' 45" 45" 45" 45"</p>	<p>Дозировка выполнения упражнений в одном подходе 2 (3) динамических восьмерки; для увеличения нагрузки возможны варианты: 2 (3) динамических восьмерки + 1 статическая восьмерка; тоже и + 1 динамическая восьмерка. Следить за дыханием. Выполнять в среднем темпе. При выполнении складки – выдох. Следить за положением тела. Между упражнениями 20" отдых Следить за дыханием.</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p><i>Упражнения на растягивание</i> И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед, взяться за голенистопы; 2 – сгибая правую руку, наклон к правой; 3 – держать; 4 – положение счета 1; 5–6 – то же, к левой; 7 – положение счета 1; 8 – и. п.</p> <p>И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх в «замок», ладони наружу. 1 – сгибая левую, наклон вправо; 2 – выпрямляя левую, наклон вперед, ладони на пол; 3 – сгибая правую, наклон влево; 4 – и. п.</p> <p>И. п. – сед согнув ноги скрестно, руки за головой. 1–3 – три пружинящих наклона; 4 – и. п.</p> <p>И. п. – сед ноги врозь, руки вверх. 1 – наклон к правой, руками коснуться носка; 2–3 – держать; 4 – и. п.; 5–8 – то же, к другой ноге.</p>	<p>5' 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза</p>	<p>Спина прямая. Грудью прижаться к ноге Амплитуда выполнения упражнения максимальная. Темп медленный. Акцентировать внимание занимающихся на ритме дыхания. Упражнения на растягивание сочетать с дыхательными.</p>

	<p>И. п. – сед. 1 – сгибая левую, взяться за голенисто- пост; 2 – выпрямить левую; 3 – согнуть; 4 – и. п.; 5–8 – то же, с другой ноги.</p>	4 раза	
	<p>И. п. – стойка на коленях. 1 – с поворотом туловища на пра- во упор стоя на коленях; 2 – левую руку в сторону; 3–6 – держать, смотреть на руку; 7 – положение счета 1; 8 – и. п.; 9–16 – то же, в другую сторону.</p>	4 раза	
	Построение.	30"	
	Подведение итогов занятия.	1'	