

ИННОВАЦИОННОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ НЕПРОФИЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Позняк Ж.А., Позняк В.Е.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

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 (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. 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.

Цель исследования – разработать содержание учебных занятий и рекомендации для повышения интереса студентов к дисциплине «Физическая культура» в УВО и повышению потребности к самостоятельным занятиям во внеучебное время.

Материалы и методы исследования. Педагогическое исследование проводилось на базе УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет» (ВГМУ), в нем приняло участие 30 девушек первого курса лечебного факультета основного учебного отделения, занимающихся по учебной программе «Фитнес-бокс» (ВГМУ от 28.09.2017, рег. № УД-186/уч.).

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент.

Результаты и обсуждение. На первом этапе педагогического эксперимента была разработана и внедрена инновационная методика по организации учебных занятий в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» на основе средств фитнес-бокса. Разработанные учебные занятия фитнес-боксом со студентами УВО, представлены чередованием нагрузки, установленной в соответствии с применением переменного интервального метода, посредством основных средств бокса (классического, французского и тайского), фитнеса и активного отдыха (общеразвивающие, дыхательные упражнения и др.). Содержание построено по раундам с перерывами между ними, длительность раундов соответствует времени от 1 мин до 1 мин 30 с + 1 мин отдыха, поддерживается традиционной структуры урочного занятия, с групповой формой обучения, под музыкальное сопровождение, выступающего в качестве звуколидера, позво-

ляющего регулировать в содержании занятия параметры физической нагрузки в пределах средней интенсивности, не превышающей ЧСС 160 уд./мин [1, 2].

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

Упражнение 1 (рисунок 1). Basic-step с серией прямых ударов руками в голову. Исходное положение (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.



Рисунок 1

Упражнение 2 (рисунок 2). Basic-step с поочередными 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.



Рисунок 2

Упражнение 3 (рисунок 3). Touch-step с прямым латеральным ударом правой ногой. И. п. – стойка ноги врозь и полуприсед, согнуть руки вперед, кулаки возле подбородка. 1 – приставить левую ногу; 2 – согнуть правую в сторону, бедро параллельно полу; 3 – нанести удар правой ногой по горизонтали; 4 – и. п.



Рисунок 3

Упражнение 4 (рисунок 4). Basic-step с серией прямых ударов руками в голову и ударом коленом. 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 – удар коленом левой.



Рисунок 4

Упражнение 5 (рисунок 5). Серия из прямых ударов руками в голову, удара коленом, прямого фронтального удара ногой. И. п. – левосторонняя стойка боксера. 1 – шаг левой вперед, прямой удар правой в голову; 2 – подставляя правую, прямой удар левой в голову; 3 – шаг левой вперед, прямой удар правой в голову; 4–5 – удар правым коленом; 6–7 – фронтальный удар правой ногой; 8 – отскоком назад в и.п. То же, из правосторонней стойки боксера.

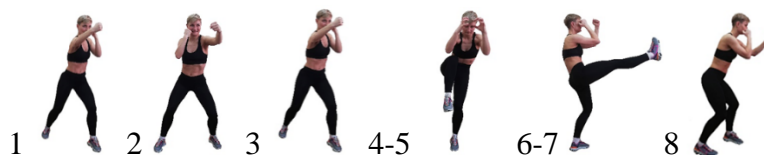


Рисунок 5

Упражнение 6 (рисунок 6). Обратный боковой удар правой ногой в туловище с приседаниями. И. п. – присед в широкой стойке ноги врозь. 1 – обратный боковой удар правой ногой в туловище (без поворота); 2 – и. п.; 3–4 – то же, другой ногой.



Рисунок 6

После летних каникул был проведен анализ отношения испытуемых к фитнес-боксу и оценка воздействия физической нагрузки на организм занимающихся по данным лично-группового анкетного опроса в конце формирующего эксперимента с ЭГ. В результате было получено подтверждение доступности данного направления для студентов, желание заниматься им на учебных занятиях, а также положительное воздействие данного вида двигательной активности на формирование убежденности у студентов о пользе физических упражнений и устойчивой потребности в самостоятельных занятиях, так после прохождения раздела «Фитнес-бокс» продолжили заниматься фитнес-направлениями 94 % (n=28).

Выводы. 1. Разработанную методику рекомендуется использовать в физическом воспитании УВО для повышения эффективности учебных занятий со студентами в рамках учебной дисциплины «Физическая культура», роста мотивации для посещения учебных занятий по физической культуре, формирования у девушек осознанной необходимости в самостоятельных занятиях физическими упражнениями для поддержания и улучшения здоровья и красоты, подготовки к профессиональной деятельности. 2. Для достижения оздоровительного эффекта и безопасности на занятиях по фитнесу-боксу рекомендуется правильное распределение физической нагрузки: построение годичного цикла в соответствии с образовательным процессом УВО; придерживаться раундового режима в пределах 1 мин или 1 мин 30 с + 1 мин активного отдыха; параметры физической нагрузки в пределах средней интенсивности, не превышающей ЧСС 160 уд./мин; постепенно наращивать объем и интенсивность нагрузки, используя ступенчато-возрастающую форму динамики нагрузки; предлагать упражнения в зависимости от анатомо-функциональных возможностей организма, уровня подготовленности занимающихся, целенаправленности занятия, а также его структурной части.

Литература.

1. Позняк, Ж. А. Структура и содержание фитнес-бокса в физическом воспитании студентов непрофильных учреждений высшего образования / Ж. А. Позняк // Современное состояние и пути развития системы непрерывного профессионального образования в области физической культуры, спорта и туризма : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 17 мая 2019 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М. Б. Юспа (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2019. – С. 202–206.

2. Позняк, Ж. А. Фитнес-бокс как один из современных подходов к организации физического воспитания в учреждениях высшего образования / Ж. А. Позняк // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. (22 нояб. 2019). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – С. 579–583.