

## **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.