

# СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-БОКСОМ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СО СТУДЕНТАМИ ПЕРВОГО КУРСА МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

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

Как известно, критериями повышения эффективности физической культуры студента являются удовлетворенность, мотивация, потребность, интерес, а также побуждение к занятиям физическими упражнениями [1, с. 9–11]. Данное утверждение говорит о значимости создания интересующей студентов физкультурной среды, а это не что иное как новые, современные средства для учебных занятий [2].

Проведенное ранее анкетирование показало, что студенты заинтересованы во внедрении фитнес-направлений, которые, по их мнению, позволят получить удовлетворенность от учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» и повысят мотивацию и интерес к занятиям во внеучебное время [3]. Таким образом, опираясь на анкетные данные опрошенных студентов нами внедрено фитнес-направление – фитнес-бокс. Фитнес-бокс представлен чередованием нагрузки посредством основных средств бокса, фитнеса (атакующих, контратакующих и защитных действий боксера, по принципу «бой с тенью», объединенных с базовыми шагами аэробики) и активного отдыха с применением общеразвивающих, дыхательных упражнений, ходьбы на месте [4, 5, 6].

Цель исследования – разработка содержания учебных занятий фитнес-боксом по дисциплине «физическая культура» со студентами первого курса медицинских специальностей.

**Материал и методы.** Педагогический эксперимент проводился на базе Витебского государственного ордена Дружбы народов медицинского университета ( $n = 60$ ). Контрольная группа (КГ) 30 девушек и экспериментальная группа (ЭГ) 30 девушек первого курса лечебного факультета основного учебного отделения в возрасте 17-18 лет. ЭГ занималась по разработанной учебной программе УВО дисциплина «Физическая культура» (раздел «Фитнес-бокс») утв. от 28.09.2017, рег. № УД-186/уч. Общее время занятий для двух групп 152 учебных часа.

В работе использовались следующие *методы исследования*: анализ научно-методической литературы; оценка уровня физической подготовленности; педагогический эксперимент.

**Результаты и их обсуждение.** Экспериментально разработанное содержание занятий фитнес-бокс по учебной дисциплине «Физическая культура» со студентами первого курса представлено структурой, основанной на тренировках по боксу и строится по раундам с перерывами между ними, где дли-

тельность раундов соответствует времени от 1 мин до 1 мин 30 с + 1 мин отдыха (время младших возрастов), и придерживается структуры урочного занятия, с групповой формой обучения и использованием музыкального сопровождения. Форма занятий – урочная с содержанием фитнес-бокса. При этом параметры физической нагрузки регулируются с помощью: длительности раундов, общего количества раундов, времени выполнения физического упражнения, количества повторений и упражнений, использования предметов, а также темпа, ритма и скорости выполнения упражнений [7].

Предлагаем несколько раундов из комплексов упражнений входящих в содержание учебных занятий (рисунки 1, 2, 3).



Рисунок 1 – Серия прямых ударов



Рисунок 2 – Блоки руками



Рисунок 3 – Удары ногами

В содержании занятий также используются основные движения ногами и базовые шаги классической аэробики: Step-touch, Doublestep-touch, Open-step, Grapevine, V – step, Touch-step, выпад вперед, Twist Jump, Pendulum, Jumpingjack; связки базовых шагов аэробики и ударной техники (рисунок 4).



Рисунок 4 – Touch-step с прямым латеральным ударом правой ногой

В результате внедрения фитнес-бокса у студентов ЭГ наблюдался рост показателей уровня физической подготовленности: высокий внутригрупповой прирост ( $p < 0,05$ ) и выраженное межгрупповое отсроченное воздействие ( $p < 0,05$ ) УФП студенток по сравнению с первокурсницами КГ (таблица).

В таблице приведены цифры по трем контрольным срезам: в начале и в конце учебного года, после летних каникул.

Таблица – Динамика показателей уровня физической подготовленности студентов КГ и ЭГ по трём контрольным срезам

Показатели	КГ (n = 30)	%	ЭГ (n = 30)	%	Значимость различий между группами
	$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$		
Бег 30 м, с	$5,16 \pm 0,36$	<u>3,30</u>	$5,26 \pm 0,39$	<u>-2,09</u>	$p > 0,05$
	$5,33 \pm 0,48$	2,25	$5,15 \pm 0,33$	2,14	$p > 0,05$
	$5,45 \pm 0,49$		$5,26 \pm 0,40$		$p > 0,05$
Бег 1500 м, с	$533,57 \pm 67,75$	<u>-0,76</u>	$524,80 \pm 67,16$	<u>-4,18</u>	$p > 0,05$
	$529,53 \pm 77,57$	1,90	$499,57 \pm 75,58$	-1,28	$p > 0,05$
	$539,60 \pm 77,96$		$493,20 \pm 56,05$		$p < 0,05$
Прыжок в длину с места, см	$163,33 \pm 20,86$	<u>-0,66</u>	$171,00 \pm 18,68$	<u>3,78</u>	$p > 0,05$
	$162,26 \pm 24,47$	-0,84	$177,47 \pm 16,29$	-2,12	$p < 0,05$
	$160,90 \pm 21,27$		$173,70 \pm 15,08$		$p < 0,05$
Поднимание туловища из и. п. лёжа на спине за 60 с, раз	$46,27 \pm 6,89^*$	<u>10,94</u>	$47,33 \pm 8,07$	<u>8,60</u>	$p > 0,05$
	$51,33 \pm 6,14^*$	-8,88	$51,40 \pm 8,42$	-3,83	$p > 0,05$
	$46,77 \pm 5,52$		$49,73 \pm 7,80$		$p < 0,05$
Наклон вперёд, см	$15,07 \pm 6,58$	<u>19,64</u>	$13,83 \pm 6,47$	<u>0,72</u>	$p > 0,05$
	$18,03 \pm 6,74$	-11,15	$13,98 \pm 5,00$	2,07	$p < 0,05$
	$16,02 \pm 6,15$		$14,27 \pm 6,16$		$p > 0,05$
Челночный бег 4 x 9 м, с	$10,85 \pm 0,75$	<u>1,01</u>	$10,76 \pm 0,51^*$	<u>-2,51</u>	$p > 0,05$
	$10,96 \pm 0,79$	0,91	$10,49 \pm 0,57$	0,48	$p < 0,05$
	$11,06 \pm 0,95$		$10,54 \pm 0,42$		$p < 0,05$
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	$9,63 \pm 10,29$	<u>3,12</u>	$5,80 \pm 6,90^*$	<u>133,28</u>	$p > 0,05$
	$9,93 \pm 7,69$	-15,92	$12,37 \pm 10,93$	-6,23	$p > 0,05$
	$8,40 \pm 8,71$		$11,60 \pm 9,32$		$p > 0,05$
Средний балл УФП	$33,90 \pm 11,68$	<u>6,58</u>	$32,83 \pm 11,58^*$	<u>21,32</u>	$p > 0,05$
	$36,13 \pm 10,84$	-12,07	$39,83 \pm 12,30$	-3,26	$p > 0,05$
	$31,77 \pm 11,37$		$38,53 \pm 12,50$		$p < 0,05$

Примечание: \* – статистически значимые темпы прироста показателей  $p < 0,05$ .

**Заключение.** Таким образом предложенное нами содержание занятий – фитнес-бокс, позволило повысить уровень физической подготовленности экспериментальной группы. При этом, хочется отметить формирование интереса студентов к двигательной активности, созданию убежденности о пользе физической упражнений, а также устойчивую потребность у занимающихся к самостоятельным оздоровительным занятиям.

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования : монография / Е. Г. Сайкина. – СПб. : РГРПУ им. А. И. Герцена, 2011. – 301.
3. Позняк, Ж. А. Тенденции к внедрению раздела «Фитнес-бокс» в физическое воспитание студентов медицинского учреждения высшего образования / Ж. А. Позняк // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2020. – Вып. 23. – С. 323–330. URL: <https://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2014/11/Uchenye-zapiski-23.pdf> (дата обращения: 08.01.2023).
4. Позняк, Ж. А. Основы методики организации учебных занятий фитнес-боксом в рамках дисциплины "Физическая культура" со студентами первого курса УВО / Ж. А. Позняк // Наука - образованию, производству, экономике : материалы 74-й Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 18 февраля 2022 г. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2022. – С. 421-423. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/31757> (дата обращения: 08.01.2023).
5. Родригес, С. Фитнес-бокс / С. Родригес ; пер. с фр. С. Э. Борич. – Минск : Попурри, 2019. – 96 с.
6. Рока, Г. Фитнес-бокс: все мужчины в нокауте! / Г. Рока, Б. Сильверглейд ; пер. с англ. В. М. Боженов. – Минск : Попурри, 2008. – 336 с.
7. Фитнес-бокс в физическом воспитании студентов : методические рекомендации / [сост. Ж. А. Позняк, В. Е. Позняк] ; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова», Кафедра физического воспитания и спорта. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2022. – 52 с. : ил., табл. – Библиогр.: с. 40–41. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/31857> (дата обращения: 08.01.2023).

## **ОЦЕНКА ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ МИНИ-ФУТБОЛА В ГОРОДЕ КРАСНОЯРСКЕ**

*О.Б. Сагды*

*Красноярск, Сибирский федеральный университет*

В научном труде Президент Ассоциации мини-футбола России Э.Г. Алиев выделяет задачи по развитию в РФ спортивной дисциплины, в том числе по разработке до 2030 года и внедрению в практику целевой программы развития мини-футбола в стране [1]. Таким образом, на уровне государства проект стратегии распространения модификации футбола разрабатывается и обсуждается среди общественных организаций, также действует Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, где отмечается активное содействие в обеспечении для населения в шаговой доступности организационных и инфраструктурных условий для занятий физической культурой и спортом, в разработке инструментов для комплексного управления развитием спортивной инфраструктуры с учетом долгосрочных экономических, демографических и градостроительных тенденций (в т.ч. в части территориального планирования).

На уровне региона в соглашении № 01-02-2021/43 от 01.02.2021 рассматриваются вопросы сотрудничества и взаимодействия в сфере развития вида спорта «футбол» [6]. Из документа следует, что одной из задач исполнительной власти является пропаганда здорового образа жизни среди жителей Красноярского края, в том числе пропаганда спортивной дисциплины среди детей, молодежи и других групп населения. Соответственно,