

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-БОКСА

Позняк Ж.А., Позняк В.Е.

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

Введение. Основной целью физического воспитания УВО является формирование у обучающихся устойчивой потребности в здоровом образе жизни, в укреплении здоровья, поддержке оптимального уровня физической подготовленности, подготовке к профессиональной деятельности. Ведущие специалисты утверждают, что физическая подготовленность есть результат физической подготовки и обращают внимание на отражение сформированных двигательных умений и навыков целевой деятельности, а также физическая подготовленность является неоспоримым фундаментом для человека в его дальнейшем совершенствовании личности. [2; 5, с. 7-9].

В 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» [4, с. 3-5]. По данным ведущих специалистов базовая технико-тактическая подготовка по боксу не работает узконаправленно, а распространяется по следующим организационным формам: 1) олимпийский бокс; 2) спортивное совершенствование в боксе; 3) спортивный бокс регионального уровня; 4) арт бокс; 5) фитнес-бокс [1]. Иными словами, целью современного бокса становится внедрение в большие массы людей эффективнейшей системы физического развития, которая позволяет развивать и поддерживать функциональную форму занимающихся, не только по средствам спортивных тренировок, но и с помощью оздоровительных занятий. Для оздоровительных тренировок рекомендуется снижение нормативных требований, исключение соревновательной системы, применение неконтактного бокса [1].

Цель исследования – развитие скоростно-силовых способностей студентов Витебского государственного университета имени П.М. Машерова средствами фитнес-бокса.

Материал и методы. Педагогическое исследование проводилось на базе УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» (ВГУ), в нем приняло участие 30 девушек первого курса биологического факультета основного и подготовительного учебного отделения.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, контрольное тестирование.

Результаты и их обсуждение. Согласно разработанной учебной программе «Физическая культура» (раздел Фитнес-бокс), учебные занятия по фитнес-боксу со студентами, 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, придерживается традиционной структуры урочного занятия, с групповой формой обучения, под музыкальное сопровождение, выступающего в качестве звуколидера, позволяющего регулировать в содержании занятия параметры физической нагрузки. Содержание учебных занятий может меняться в зависимости от поставленных педагогических целей, задач и

средств физического воспитания, что позволяет изменять нагрузку от малой до максимальной и воздействовать на организм студентов при помощи физического упражнения.

Для развития скоростно-силовых способностей применялись упражнения с преодолением собственного веса тела и внешним сопротивлением, выступает вес различных предметов (гантели, гимнастическая скакалка, палка). Регулирование параметров физической нагрузки в пределах средней интенсивности, возможности увеличения скорости выполнения упражнения осуществлялось, посредством подбора темпа музыкального сопровождения (основная часть: «аэробный пик» – 132-144 акц. /мин). Отметим, что темп выполнения упражнений при развитии скоростно-силовых способностей, по предложенной методике должен соответствовать темпу музыки, а 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.

Представляем несколько раундов из основной части учебного занятия фитнес-боксом, которые позволяют развивать скоростно-силовые способности. Предлагаемые упражнения могут видоизменяться относительно контингента занимающихся и возможности выполнения, а также потенциала преподавателей физической культуры.

Упражнение 1. Бег с серией прямых ударов руками в голову. Выполнение упражнения первых два музыкальных предложения на каждый счет, затем по два на один счет, с последующим повторением.

Упражнение 2. И. п. – левосторонняя стойка боксера. 1–2 – Step-touch влево и прямой удар левой рукой. 3–4 – то же, вправо. Вариант: Step-touch влево и прямой удар правой рукой (рисунок 1). Выполнение упражнения первых два музыкальных предложения на 2 счета, затем на каждый счет.



Рисунок 1

Упражнение 3. Open-step с боковыми ударами рук. То же, с продвижением вперед и назад. Перемещение выполнять на 8 тактов вперед, затем назад (рисунок 2).



Рисунок 2

Упражнение 4. Боковые удары руками во фронтальной стойке боксера. Ускорение (два удара в один такт).

Упражнение 5. 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; 17–32 – то же, другой ногой (рисунок 3). Выполнять удары на каждый музыкальный такт.



Рисунок 3

Упражнение 6. 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, на месте; 9–16 – то же, вправо с правой. Выполнять счет 5–8 два удара на один счет (музыкальный такт).

Упражнение 7. 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. Выполнять первые 16 повторений упражнения на 2 счета, затем на каждый счет (рисунок 4).



Рисунок 4

Упражнение 8. 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 (рисунок 5).



Рисунок 5

После внедрения предложенных учебных занятий было проведено контрольное тестирования скоростно-силовых способностей студентов. В результате был получен статистически значимый прирост показателей в прыжке в длину с места с $171,00 \pm 18,68$ до $177,47 \pm 16,29$ ($p < 0,05$), что подтверждает положительное воздействие данного вида двигательной активности на скоростно-силовые способности занимающихся [3].

Заключение. Таким образом, проведённый педагогический эксперимент позволил доказать развитие скоростно-силовых способностей студентов Витебского государственного университета имени П.М. Машерова средствами фитнес-бокса. Использование данной фитнес-программы в физическом воспитании УВО позволит не только привлечь обучающихся к учебным занятиям по физической культуре, но и сформировать убежденность у студентов в пользу физических упражнений и устойчивой потребности в самостоятельных занятиях.

Литература.

1. 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.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. — М.: Спорт-Человек, 2021. — 520 с.
3. Позняк, Ж. А. Повышение эффективности физического воспитания студентов

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

4. Харлампиев, А. Г. Бокс – благородное искусство самозащиты: сборник / А. Г. Харлампиев, А. Ф. Гетье, К. В. Градополов. – М.: Фаир-Пресс, 2007. – 501 с.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 480 с.

УДК 796.011.1 [378]

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Позняк В.Е.*, Позняк Ж.А.*, Каныгина А.В.**

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

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

Введение. Формирование здорового образа жизни среди студенческой молодежи – это важное направление образовательной системы, поэтому необходимо способствовать формированию здорового образа жизни с применением различных средств физической культуры и спорта. Неоспорим тот факт, что с наступлением информационного века студенты все больше ведут малоподвижный образ жизни, все труднее их привлечь в двигательную активность [2, 3]. В результате, задачей кафедр физического воспитания становится заинтересовать студента в приобретении привычки к формированию здорового образа жизни.

Цель исследования – изучение отношений студенческой молодежи к формированию здорового образа жизни (ЗОЖ).

Материал и методы. Педагогическое исследование проводилось на базе УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» (ВГУ), и УО «Витебский государственный медицинский университет» (ВГМУ) в нем приняло участие 560 студентов, обучающихся на 1-4 курсах.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, анкетирование при помощи онлайн-сервиса google forms, методы математической статистики

Результаты и их обсуждение. Ответы на вопросы показали, что 96,9 % ВГУ и 95,4 % студентов ВГМУ выражают важность уделять внимание своему здоровью. При этом удовлетворены уровнем своего здоровья будущие педагоги 65,6 %, а будущие врачи на 35,3 %, при этом не удовлетворены – 17,9 % (ВГУ) и 41,2 % (ВГМУ), желают улучшить – 78,5% (ВГУ) и 88,2% (ВГМУ). Невнимание к своему здоровью студенты объясняют нехваткой времени (58,5 % – педагоги, 68,6 % – медики), отсутствием силы воли (35,9 % – педагоги, 27,5 % – медики), неумением организовывать режим дня (39 % – педагоги, 45,1 % – медики), недостатком знаний по формированию ЗОЖ (54, 4 % – педагоги; 7,8 % – медики).

При этом студенты выбирают двигательную активность, ведущим компонентом из составляющих ЗОЖ. Однако необходимо обратить внимание, что всего лишь около 50 % респондентов считают важным посещение учебной дисциплины «Физическая культура». В тоже время около половины студентов занимаются физическими упражнениями только на учебных занятиях по физической культуре и не принимают активную позицию в отношении самостоятельных занятий.