

## **СОДЕРЖАНИЕ ФИТНЕС-БОКСА В РАМКАХ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СО СТУДЕНТАМИ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

Ж.А. Позняк, В.Е. Позняк

*Представлено содержание программы фитнес-бокса в рамках образовательного процесса медицинских специальностей, отличительной особенностью которой является построение занятия по раундам с использованием музыкального сопровождения. Доказано, что освоение технических приемов классического, французского и тайского бокса в сочетании с элементами оздоровительной аэробики без использования спаррингов эффективно влияет на комплексное развитие физических качеств и уровень физической выносливости студентов.*

*Ключевые слова: фитнес-бокс, студент, физическая выносливость, учебная дисциплина «Физическая культура».*

### **CONTENT OF THE FITNESS BOX WITHIN THE EDUCATIONAL DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE" WITH MEDICAL STUDENTS**

**Pozniak J.A.**, senior lecturer, [sknar2009@mail.ru](mailto:sknar2009@mail.ru), Republic of Belarus, Vitebsk, Vitebsk State University named after P.M. Masherov  
**Poznyak V.E.**, senior lecturer, [pozniak2009@mail.ru](mailto:pozniak2009@mail.ru), Republic of Belarus, Vitebsk, Vitebsk State University named after P.M. Masherov

The content of the fitness boxing program is presented as part of the educational process of medical specialties, the distinctive feature of which is the construction of classes in rounds using musical accompaniment. It has been proven that mastering the techniques of classical, French and Thai boxing in combination with elements of recreational aerobics without the use of sparring effectively influences the comprehensive development of physical qualities and the level of physical endurance of students.

Key words: fitness boxing, student, physical endurance, academic discipline "Physical culture".

можно путем применения на учебных занятия по физической культуре в учреждениях высшего образования (УВО) современных фитнес-программ, которые позволят мотивировать студентов систематически посещать данную дисциплину, развить физические качества, сформировать профессиональные навыки и умения. Тем не менее современные фитнес-программы, как правило, применяются в физкультурно-оздоровительных центрах, в

**Позняк Жанна Анатольевна**, старший преподаватель, [sknar2009@mail.ru](mailto:sknar2009@mail.ru), Республика Беларусь, Витебск, Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,

**Позняк Владимир Евгеньевич**, старший преподаватель, [pozniak2009@mail.ru](mailto:pozniak2009@mail.ru), Республика Беларусь, Витебск, Витебский государственный университет имени П.М. Машерова

Одной из приоритетных задач государственной политики Республики Беларусь является сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи, в том числе и студентов медицинских специальностей. Однако студенчество мало уделяет внимания двигательной активности, предпочитая углубляться в образовательный процесс, не тратя время на физические упражнения, что приводит к снижению уровня физического здоровья к концу обучения в высшей школе. По мнению специалистов, решение воз-

образовательном процессе в силу ряда отличительных организационно-методических особенностей не используются [1–4].

Это утверждение соответствует и фитнес-боксу. Вместе с тем в научных публикациях фитнес-бокс – это тренировка по боксу оздоровительной направленности для женщин и мужчин, которая проводится как в режиме «бой с тенью», так и при использовании спаррингов с включением дополнительных видов спортивных единоборств и аэробики, длительность которой 30–45 минут. Авторы научно-методической литературы утверждают, что занятия по данному фитнес-направлению способствуют повышению уровня физического здоровья занимающихся [5, 6].

Вышесказанное побудило провести работу по разработке фитнес-бокса единого содержания, тесно связанного с образовательным процессом по физической культуре в УВО.

**Целью исследования** является определение особенностей содержания занятий по фитнес-боксу со студентами 1-го курса и обоснование эффективности данного направления.

**Задачи исследования:**

1) определить особенности содержания занятий по фитнес-боксу со студентами-девушками 1-го курса;

2) организовать и провести занятия по фитнес-боксу в рамках учебного процесса и обучить девушек технически правильному выполнению отдельных его элементов;

3) изучить показатели кардиореспираторного индекса девушек, занимающихся фитнес-боксом, и сопоставить их с показателями контрольной группы.

**Методика и организация исследования.** Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, контрольное тестирование (кардиореспираторный индекс в модификации Н.Н. Самко, далее – КРИС), методы математической статистики.

Для проведения педагогического эксперимента из студенток первого курса УО «Витебский государственный ордена Дружбы медицинский университет» (ВГМУ) были сформированы две группы (n=60): экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). Перед внедрением фитнес-бокса в образовательный процесс была разработана и утверждена учебная программа ВГМУ по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Фитнес-бокс») для ЭГ на весь учебный год. Студентки занимались фитнес-боксом согласно учебному плану по два занятия в неделю (152 учебных часа). В КГ занятия проводились согласно учебной программе ВГМУ (разделы «Легкая атлетика», «Баскетбол», «Гимнастика»).

Эффективность разработанных занятий по фитнес-боксу оценивалась сравнением показателей в КГ и ЭГ по данным КРИС по двум контрольным срезам (сентябрь, май).

**Результаты исследования их обсуждение.** Предложенные занятия по фитнес-боксу со студентами включают следующие компоненты:

– структура: подготовительная часть (10–20 мин), основная часть (45–55 мин): «аэробная часть» («аэробная разминка» (5–10 мин), 2–3 раунда, «аэробный пик» (20–30 мин), 8–10 раундов, «аэробная заминка» (3–5 мин), 1–2 раунда) и силовые упражнения на полу (12–20 мин), заключительная часть (15–23 мин), время учебных занятий – 90 мин;

– продолжительность раундов: 1–1,5 мин, между раундами 1 мин активного отдыха;

– организация учебного занятия: фронтальная («бой с тенью»), способ проведения предложенных физических упражнений поточный;

– содержание: техника классического бокса: удары и комбинации, ударная техника французского бокса сават, тайского бокса (удары ногами: прямые фронтальные и латеральные, боковые, обратные фронтальные и латеральные в ногу, туловище, голову, коленом; защиты подъемом ноги и др.), выполняемые по принципу «бой с тенью», элементы оздоровительной аэробики, которые тесно взаимосвязаны с двигательными действиями из бокса и объединяющиеся в ударные связки, упражнения силового и общеразвивающего характера, входящие как в активный отдых, так и при выполнении упражнений на полу;

– физическая нагрузка: используется метод интервального упражнения [6] с частотой сердечных сокращений (ЧСС) до 160 уд/мин;

– подбор музыки: осуществляется преподавателем для регулирования физической нагрузки и изменения интенсивности занятия, является звуколидером (смена темпа музыки соответствует части учебного занятия и периода учебного семестра в образовательном процессе УВО): подготовительная часть – темп 90–120 акц./мин, основная часть – от 90–120 до 132–144 акц./мин (максимальный музыкальный темп в «аэробном пике»), упражнения силового характера – 100–120 акц./мин, заключительная часть – от 100 до 60–40 акц./мин [7];

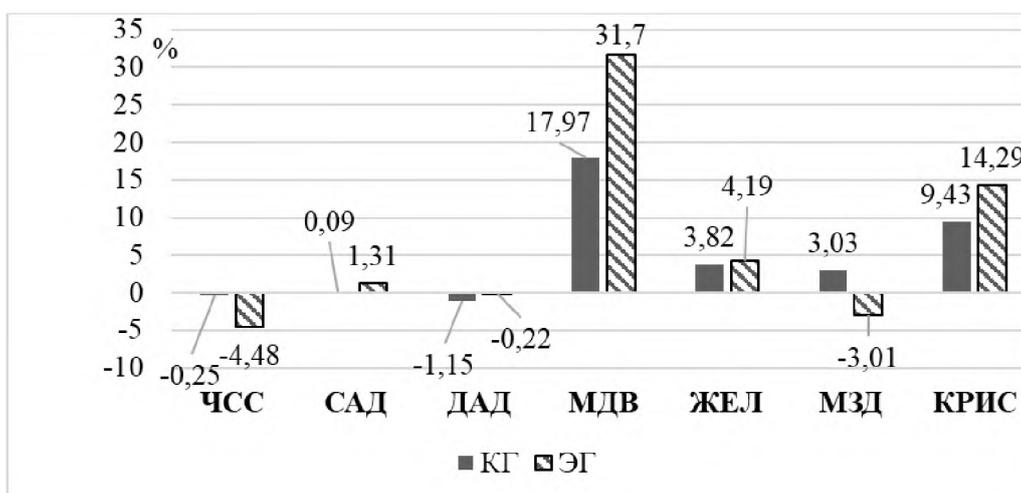
– индивидуальный подход при обучении технике фитнес-бокса: готовность выполнять студентом программу, контроль сложности ударных связок, индивидуальный выбор темпа выполнения двигательных действий, придерживаясь музыкальных акцентов (на каждый счет или через счет), количество повторений, контролирующей переход с ударной техники на общеразвивающие или дыхательные упражнения;

– комплексное решение образовательных задач. Пример: 1. Ознакомить с базовыми движениями ударной техники (стойки, удары руками и ногами). 2. Совершенствовать базовые элементы аэробики (базовые и.п., положение рук, базовые шаги). 3. Развивать общую выносливость. 4. Воспитывать чувство ритма;

– комплексное развитие физических качеств средствами фитнес-бокса [7–9].

Положительное влияние предложенных занятий по фитнес-боксу было доказано путем сравнительной оценки уровня физической выносливости по КРИС студентов-девушек КГ и ЭГ по двум контрольным срезам в начале и в конце учебного года. В исходных данных КРИС КГ и ЭГ статистически значимых различий не наблюдалось. Установлено, что в начале формирующего педагогического эксперимента 13,34 % девушек ЭГ имели низкий уровень КРИС, 73,33 % – ниже среднего и 13,33 % – средний. В КГ 6,60 % студенток имели низкий уровень КРИС, 76,67 % – ниже среднего и 16,67 % – средний. По окончании учебного года уровень КРИС исследуемых претерпел изменения. Так, в ЭГ и КГ низкий уровень КРИС не наблюдался, у 70 % девушек индекс был ниже среднего и у 30 % – средний ( $p \leq 0,05$ ).

Следует отметить, что выявленная разница была более выражена при рассмотрении значимости внутригрупповых различий: ЧСС в ЭГ снизилась на 4,48 %, в КГ – на 0,25 %, максимальное давление выдоха (МДВ) в ЭГ и КГ повысилось на 31,70 и 17,97 % соответственно ( $p \leq 0,05$ ), систолическое и диастолическое артериальное давление (САД и ДАД) в обеих группах находилось в пределах нормы, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) в ЭГ и КГ повысилась на 4,19 и 3,82 % соответственно ( $p > 0,05$ ), максимальная задержка дыхания (МЗД) находилась в пределах среднего диапазона нормы для практически здоровых людей ( $p > 0,05$ ). При этом межгрупповые различия по показателям ЧСС были статистически достоверны на 95 %-ном уровне значимости (рис. 1).

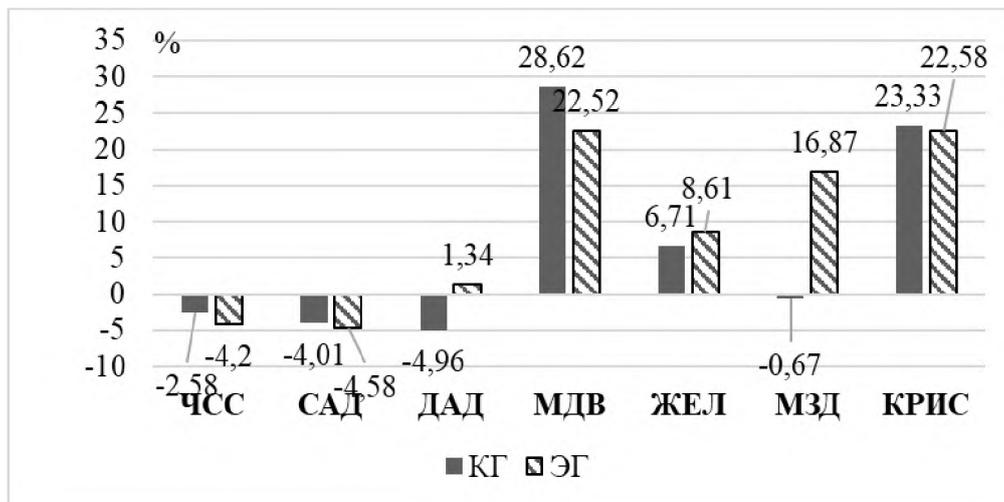


**Рис. 1. Сравнение показателей кардиореспираторного индекса в КГ и ЭГ в динамической фазе, %**

Проведено педагогическое исследование, определяющее реакцию систем кровообращения и дыхания на предложенную физическую нагрузку в процессе занятий фитнес-боксом. В результате оценки интегрального показателя КРИС в динамической фазе исследуемых девушек были отмечены изменения в КГ: 56,67 % – уровень ниже среднего и

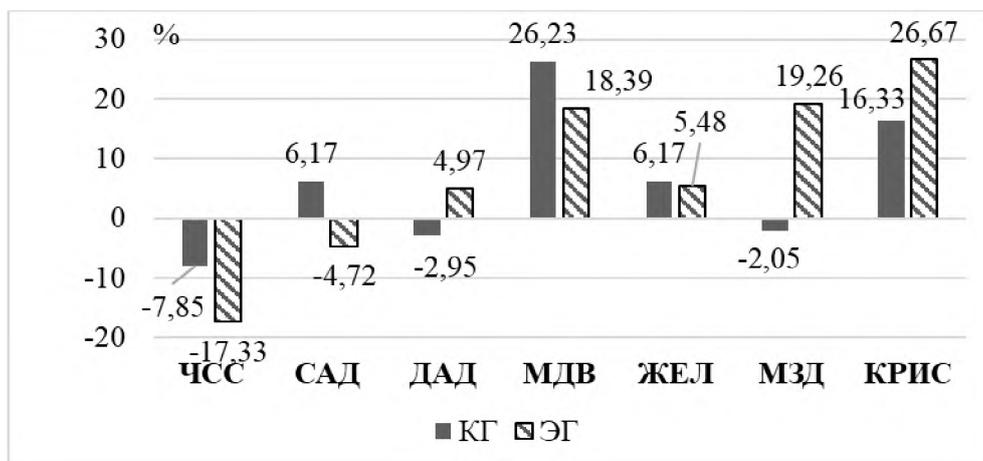
43,33 % – средний, наряду с этим 30 % девушек ЭГ имели уровень КРИС ниже среднего, 70 % – средний.

Динамика внутригрупповых средних значений КРИС у студентов ЭГ и КГ составила 22,58 и 23,33 % соответственно. При этом внутригрупповые показатели в обеих группах изменились: ЧСС в ЭГ на -4,20 % ( $p \leq 0,05$ ), в КГ – на -2,58 % ( $p \leq 0,05$ ), САД в ЭГ – на -4,58 % ( $p \leq 0,05$ ), в КГ – на -4,01 % ( $p \leq 0,05$ ), МДВ в ЭГ – на 22,52 % ( $p \leq 0,05$ ), в КГ – на 28,62 % ( $p \leq 0,05$ ), ЖЕЛ в ЭГ – на 8,61 % ( $p \leq 0,05$ ), в КГ – на 6,71 % ( $p \leq 0,05$ ), МЗД в ЭГ – на 16,87 % ( $p \leq 0,05$ ), в КГ – 0,67 % ( $p \leq 0,05$ ) (рис. 2).



**Рис. 2. Сравнение показателей кардиореспираторного индекса студентов КГ и ЭГ в динамической фазе, %**

Исследование показателей в восстановительной фазе КРИС по окончании педагогического эксперимента показало полное восстановление девушек ЭГ и КГ к 5-й минуте (рис. 3).



**Рис. 3. Сравнение показателей кардиореспираторного индекса студентов КГ и ЭГ в восстановительной фазе после 5 мин отдыха**

При этом в ЭГ отмечается положительное статистически значимое ( $p \leq 0,05$ ) изменение КРИС и его показателей на более ранних периодах восстановления: после 1-й и 3-й минуты отдыха.

**Заключение.** Особенностью разработанных учебных занятий по фитнес-боксу со студентами-девушками 1-го курса стало деление учебного занятия по раундам в основной части, где физические упражнения фитнес-бокса выполняются строго в условиях «боя с тенью» при дозировании физической нагрузки и интенсивности с помощью музыкального сопровождения под руководством преподавателя [10, 11].

Изучение показателей кардиореспираторного индекса девушек, занимающихся фитнес-боксом, позволило рассмотреть в динамике показатели систем кровообращения и дыхания при выполнении физических упражнений разной направленности. В то же время предложенные учебные занятия по фитнес-боксу, безусловно, могут составить альтернативу традиционным видам физической культуры. Данный факт подтвержден более выраженной положительной динамикой показателей КРИС ( $p \leq 0,05$ ) в ЭГ во всех трех фазах в сравнении с КГ.

### Список литературы

1. Сайкина Е.Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Вестник спортивной науки. 2016. № 1. С. 50–53.
2. Кривцун-Левшина Л.Н. Понятие и содержание фитнеса в структуре средств оздоровительно-рекреационной физической культуры // Актуальные проблемы физической реабилитации и эрготерапии: сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. Минск: Изд-во БГУФК, 2018. С. 72–75.
3. Лутковская О.Ю. Фитнес как инновационный вид оздоровительной физической культуры // Вестник Полоцкого государственного университета. Педагогические науки. 2015. № 7. С. 130–134.
4. Возможности использования фитнес-ресурсов в обеспечении конкурентоспособности физической культуры студентов / О.В. Миронова [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2015. № 9. С. 8–10.
5. Родригес С. Фитнес-бокс / пер. с фр. С.Э. Борич. Минск: Попурри, 2019. 96 с.
6. Буянов В.Н., Переверзева И.В., Усачев Ю.А. Педагогические инновации в формировании фитнес-культуры студентов в системе высшего образования // Симбирский научный вестник. 2016. № 3(25). С. 27–32.
7. Позняк Ж.А. Музыкальное сопровождение на учебных занятиях по фитнес-боксу // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: сб. материалов IV Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. Казань: Изд-во ПГАФКСиТ, 2021. С. 814–818.
8. Крুцевич Т.Ю., Пангелова Н.Е. Современные подходы к организации рекреационной деятельности студенческой молодежи в структуре

свободного времени // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: сб. материалов I Междунар. науч.-практ. (очно-заочной) конф. М.: Изд-во МГОГИ, 2015. С. 2.

9. Фурманов А.Г. Организационно-методическая структура процесса физического воспитания // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: сб. материалов VII Междунар. науч.-практ. конф. Витебск: Изд-во ВГУ им. П.М. Машерова, 2019. С. 242–245.

#### References

1. Sajkina E.G. Fitnes-tekhnologii: ponyatie, razrabotka i specificheskie osobennosti [Fitness technologies: concept, development and specific features] // Vestnik sportivnoj nauki [Bulletin of sports science]. 2016. No. 1. P. 50–53.

2. Krivcun-Levshina L.N. Ponyatie i sodержanie fitnesa v strukture sredstv ozdorovitel'no-rekreacionnoj fizicheskoj kul'tury [The concept and content of fitness in the structure of means of health-improving and recreational physical culture] // Current problems of physical rehabilitation and occupational therapy: collection. materials International scientific-practical conf. Minsk: Publishing house BGUFK, 2018. P. 72–75.

3. Lutkovskaya O.Yu. Fitnes kak innovacionnyj vid ozdorovitel'noj fizicheskoj kul'tury [Fitness as an innovative type of health-improving physical culture] // Vestnik Polockogo gosudarstvennogo universiteta. Pedagogicheskie nauki [Bulletin of Polotsk State University. Pedagogical sciences]. 2015. No. 7. P. 130–134.

4. Vozmozhnosti ispol'zovaniya fitnes-resursov v obespechenii konkurentosposobnosti fizicheskoj kul'tury studentov [Possibilities of using fitness resources in ensuring the competitiveness of students' physical culture] / O.V. Mironova [et al.] // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury [Theory and practice of physical culture]. 2015. No. 9. P. 8–10.

5. Rodrigues S. Fitnes-boks [Fitness boxing] / trans. from fr. S.E. Borich. Minsk: Potpourri, 2019. 96 p.

6. Buyanov V.N., Pereverzeva I.V., Usachev Yu.A. Pedagogicheskie innovacii v formirovanii fitnes-kul'tury studentov v sisteme vysshego obrazovaniya [Pedagogical innovations in the formation of fitness culture of students in the higher education system] // Simbirskij nauchnyj vestnik [Simbirsk scientific bulletin]. 2016. No. 3(25). P. 27–32.

7. Poznyak Zh.A. Muzykal'noe soprovozhdenie na uchebnyh zanyatiyah po fitnes-boksu [Musical accompaniment during fitness boxing classes] // Problems and prospects of physical education, sports training and adaptive physical culture: collection of articles. materials IV All-Russian. with international participation of scientific and practical conf. Kazan: Publishing House PGAFKSiT, 2021. P. 814–818.

8. Krucevich T.Yu., Pangelova N.E. Sovremennye podhody k organizacii rekreativnoj deyatel'nosti studencheskoj molodezhi v strukture svobodnogo vremeni [Modern approaches to organizing recreational activities of students in the structure of free time] // Innovative technologies in physical education, sports and physical rehabilitation: collection. materials I Int. scientific-practical (internal-correspondence) conf. M.: PH MGOGI, 2015. P. 2.

9. Furmanov A.G. Organizacionno-metodicheskaya struktura processa fizicheskogo vospitaniya [Organizational and methodological structure of the process of physical education] // Innovative forms and practical experience of physical education of children and students: collection. materials VII Int. scientific-practical conf. Vitebsk: Publishing House of VSU named after P.M. Masherova, 2019. P. 242–245.