

**ФИТНЕС-БОКС КАК ОДИН ИЗ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ
К ОРГАНИЗАЦИИ ФАКУЛЬТАТИВНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Ж.А. Позняк*, В.Е. Позняк**

**Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет,
Республика Беларусь*

***Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь
e-mail: sknar2009@mail.ru*

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования по внедрению фитнес-бокса в образовательный процесс в рамках факультативной учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов 3 курсов. Фитнес-бокс включают технические приемы классического, французского и тайского бокса в сочетании с элементами оздоровительной аэробики под музыкальное сопровождение без использования спаррингов. Педагогический эксперимент доказывает положительное воздействие фитнес-бокса на дыхательную систему занимающихся.

Ключевые слова: фитнес-бокс, образовательный процесс, факультативная учебная дисциплина «Физическая культура», студенты.

**FITNESS BOXING AS ONE OF THE MODERN APPROACHES TO ORGANIZING
AN OPTIONAL ACADEMIC DISCIPLINE IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

J.A. Poznyak*, V.E. Poznyak**

**Vitebsk State Medical University, Republic of Belarus*

***Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Republic of Belarus*

Abstract. This article presents the results of a study on the integration of fitness boxing into the educational process as part of the elective course «Physical Education» for third-year students. Fitness boxing incorporates techniques from classical, French, and Thai boxing, combined with elements of health aerobics accompanied by musical accompaniment, without the use of sparring. The pedagogical experiment demonstrates the positive impact of fitness boxing on the respiratory system of participants.

Keywords: fitness boxing, educational process, optional academic discipline «Physical Education», students.

Не оспорим тот факт, что студенческая молодежь, все больше проводит времени в «сидячей» позе. В век информационных технологий это никого не удивит, ведь для того, чтобы получить информацию не надо далеко идти, можно просто открыть телефон. Кроме этого, студенты большую часть образовательного процесса находятся в аудиториях сидя за партами выполняя умственную работу. Как отмечает, профессор Д.Н. Давиденко, длительное нахождение в «сидячем» положении, что характеризует лиц умственного труда, ведет к отрицательному воздействию на организм. При этом уменьшается объем циркулирующей крови, что ухудшает кровоснабжение ряда органов, в том числе мозга. Помимо этого, уменьшение размаха движений диафрагмы отрицательно сказывается на функции дыхательной системы [1]. С решением этой проблемы сталкиваются кафедры физической культуры учреждений высшего образования (УВО). Их основной задачей становится привлечь студенчество в регулярную двигательную активность средствами физической культуры на учебных занятиях учебной дисциплины «Физическая культура» и факультативной учебной дисциплины «Физическая культура». Внесение в учебно-программную документацию УВО с третьего курса факультативной учебной дисциплины «Физическая культура», в объеме двух учебных часов в учебную неделю, позволило преподавателям кафедры физической культуры предложить студентам самим выбирать средства физической культуры, которыми они будут занимать на данной дисциплине. Это расширило виды двигательной активности, применяемые на учебных занятиях и позволило внедрить современные подходы в образовательный процесс по физической культуре.

В результате нами был внедрен в рамках факультативной учебной дисциплины «Физическая культура» раздел «Фитнес-бокс» для студентов 3-5 курсов. Фитнес-бокс – это направление фитнеса, состоящее из движений из классического, французского и тайского бокса в сочетании с базовыми движениями оздоровительной аэробики под музыкальное сопровождение без использования спаррингов [2–5].

Цель исследования – обоснование особенностей внедрения в рамках факультативной учебной дисциплины «Физическая культура» фитнес-бокса со студентами 3 курсов медицинского университета, и его влияние на дыхательную систему организма занимающихся.

Материал и методы. Педагогический эксперимент проводился в учреждении образования «Витебский государственный медицинский университет» (ВГМУ), в котором участвовали студентки-девушки 3 курса стоматологического факультета основного и подготовительного учебных отделений (n=52).

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; контрольные испытания для оценки дыхательной системы (шкала Борга и жизненный индекс (ЖИ)); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Шкала Борге – индивидуальное восприятие нагрузки (ИВН). Оценка интенсивности тренировок по шкале Борга производится по уровню индивидуального или субъективного восприятия нагрузки по 10-бальной шкале, где наименьшее значение соответствует полному отсутствию нагрузки, а наибольшее – максимальному напряжению. Испытуемый выбирает одно из чисел, отражающее степень одышки, которую он испытывает после выполнения теста ходьбы в течение 6 минут (таблица 1).

Таблица 1 – Шкала Борга

Баллы	Степень нагрузки
0	Никаких усилий
0,5	Чрезвычайно слабые
1	Очень слабые
2	Относительно слабые
3	Умеренная нагрузка
4	Отчасти тяжелые
5	Тяжелые
6	Тяжелые
7	Очень тяжелые
8	Очень тяжелые
9	Очень-очень тяжелые
10	Максимальная нагрузка

Результаты и их обсуждение. Согласно разработанной учебной программе по факультативной учебной дисциплине «Физическая культура» (раздел профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) с элементами фитнес-бокса), на основании типовой учебной программы УВО учебная дисциплина «Физическая культура» (Минск: РИВШ, 2017) и образовательного стандарта по специальности «Стоматология» распределение учебного материала осуществлялось на 72 учебных часа. Факультативные учебные занятия проводились один раз в неделю согласно учебно-программной документации (таблица 2).

Отметим, структура факультативного учебного занятия по фитнес-боксу со студентами УВО состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. При этом в основную часть включены раунды как при тренировках боксеров по принципу «бой с тенью» (фронтальный способ организации студентов), время раундов от 45 секунд до 1 минуты + 30 секунд активного отдыха. Количество раундов варьируется от 8 до 12 в соответствии с временным периодом занятий: начало или конец учебного семестра, зачетно-экзаменационный период, время учебных пары по физической культуре в сетке расписания.

Таблица 2 – Учебно-методическая карта раздела «ППФП с элементами фитнес-бокса»

Номер раздела (модуля), темы	Название раздела, темы	Кол-во аудиторных часов				Форма контроля знаний
		Практические занятия	УСР	Практические занятия	УСР	
		I семестр		II семестр		
1	Методико-теоретический раздел					
1.1	Техника безопасности на занятиях по ППФП с элементами, аэробики, фитнеса, фитнес-бокса		+		+	
1.2	Исторический обзор развития фитнеса		+			
1.3	Структура и содержание занятий по аэробике, фитнесу, фитнес-боксу		+		+	
1.4	Основы врачебно-педагогического контроля на занятиях по аэробике, фитнесу и фитнес-боксу		+		+	
1.5	Аэробика, фитнес, фитнес-бокс в системе оздоровительных мероприятий		+		+	
2	Учебно-тренировочный раздел	32		32		
2.1	Оздоровительная аэробика	2		2		
2.2	Базовые движения ударной техники, используемые в фитнес-боксе (стойки, блоки, перемещения, удары руками, ногами)	10		6		
2.3	Выполнение комбинаций с элементами фитнес-бокса с учетом музыкального ритма	8		10		
2.4	Упражнения в партере (силовые упражнения), используемые в фитнес-боксе (упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц бедра, упражнения для мышц рук и плечевого пояса)	4		4		
2.5	Фитнес-бокс с предметами (гимнастические палки, скакалки)	4		6		
2.4.	Общая физическая подготовка	4		4		
3.	Контроль	4		4		Устное собеседование, прохождение УФП и УФЗ
Всего:		36		36		
Итого:		72				

В содержание раундов основной части занятия включены:

- ударная техника классического бокса;
- ударная техника французского (сават), тайского бокса;
- техника бокса с предметами (гимнастические палки, скакалки);
- базовые шаги оздоровительной аэробики и их интерпретация;
- общеразвивающие упражнения для развития различных мышечных групп занимающихся (упражнения в партере (силовые), активный отдых);
- дыхательные упражнения (во время активного отдыха);
- упражнения на растягивание (во время активного отдыха).

В подготовительную и заключительную части включены:

- техника бокса (одиночные удары ногами и руками, защитные действия (блоки, уклоны, нырки и др., специальные упражнения боксера);
- общеразвивающие упражнения (разминка, упражнения на восстановление);
- стретчинг (разминка, заминка);
- дыхательные упражнения (упражнения на восстановления).

Музыкальное сопровождение соответствует темпу:

- подготовительная часть от 90 (стретчинг) до 130 акц./мин (разогревающие упражнения);

- основная часть от 132 до 138 акц./мин;
- силовые упражнения в партере от 100 до 120 акц./мин;
- заключительная часть от 60-80 (дыхательные упражнения, стретчинг) до 100 акц./мин (восстановительные упражнения).

Отметим, что интенсивность физической нагрузки на учебном занятии придерживается пульсовому режиму от 120 до 160 ударов в минуту. Данная нагрузка регулируется темпом музыкального сопровождения, длительностью раундов, физическими упражнениями во время активного отдыха (ходьба, дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения) [5].

Для подтверждения положительного воздействия фитнес-бокса на дыхательную систему студентов-девушек в начале и в конце учебного года был проведен тест 6-ти минутной ходьбы и спирометрия (таблица 3).

Темп ходьбы девушек по просьбе преподавателя в двух случаях соответствовал ИВН по шкале Борге «умеренная нагрузка» – 3 балла и «отчасти тяжелая» – 4 балла. Тест проводился на стадионе ВГМУ, где круг равен 220 метрам. В итоге среднее расстояние, которое прошли студенты в начале года соответствовало 652 ± 15 метров. В конце учебного года расстояние прошедшее девушками статистически значимо увеличилось – 749 ± 32 метров ($p < 0,05$).

Таблица 3 – Динамика показателей проверочных тестов студентов-девушек (6-ти минутная ходьба и спирометрия) в начале и в конце учебного года

Показатели	(n = 52)	%	Значимость различий
	$\bar{X} \pm \sigma$		
6-минутная ходьба (м)	652 ± 15 749 ± 32	9	($p < 0,05$)
ЖИ (ус.ед.)	$42,58 \pm 7,37$ $47,91 \pm 7,23$	12	($p < 0,05$)
ЖЕЛ (мл)	$2456,67 \pm 327,57$ $2695,00 \pm 344,55$	9,7	($p < 0,05$)

В результате регулярных факультативных занятий по фитнес-боксу по предложенной нами учебной программе наблюдалась динамика жизненного индекса, которая составила 12 %. При этом средний показатель перешел с уровня «ниже средний» в «средний» с $42,58 \pm 7,37$ до $47,91 \pm 7,23$ ($p < 0,05$), что доказывает устойчивый рост ЖИ. Данные корреляционного анализа также позволяют увидеть рост ЖИ у девушек, это утверждение обусловлено ростом показателя ЖЕЛ ($r=0,72$). При этом выявлена статистическая связь между сдвигом ЖИ и расстоянием пройденным студентами при выполнении теста 6-ти минутной ходьбы ($r=0,82$) ($p < 0,05$).

Заключение. Таким образом, из полученных данных следует, что систематические занятия фитнес-боксом в рамках факультативной учебной дисциплины «Физическая культура» способствуют повышению функциональных возможностей дыхательной системы занимающихся.

Отметим, что отличительной особенностью организации факультативных учебных занятий раздел «ППФП фитнес-бокс» со студентами явилось построение основной части занятия фронтальным способом с применением раундов, где длительность раундов соответствует от 45 мин до 1 мин + 1 мин активного отдыха. Занятия придерживаются традиционной структуры урочного занятия (подготовительная, основная и заключительная части) под музыкальное сопровождение без использования спаррингов. Интенсивность физической нагрузки на учебном занятии придерживается пульсовому режиму от 120 до 160 ударов в минуту. Данная нагрузка регулируется темпом музыкального сопровождения, длительностью раундов, физическими упражнениями во время активного отдыха.

Литература

1. Григорьев, В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб.: СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Рока, Г. Фитнес-бокс: все мужчины в нокауте! / Г. Рока, Б. Сильверглейд; пер. с англ. В. М. Боженов. – Минск : Попурри, 2008. – 336 с.
3. O'Donnell, R. The Ultimate Fitness; Boxing & Kickboxing Workout [Electronic resource] / R. O'Donnell [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.amazon.com/Ultimate-Fitness-Boxing-Kickboxing-Workout/dp>. – Дата доступа : 21.01.2023.

4. Родригес, С. Фитнес-бокс / С. Родригес; пер. с фр. С. Э. Борич. – Минск : Попурри, 2019. – 96 с.
5. Позняк, Ж. А. Методика организации занятий фитнес-боксом в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» со студентами первого курса медицинского университета / Ж. А. Позняк // Педагогическая наука и образование. – 2022 – № 1(38). – С. 72–79. – Режим доступа : <https://rep.vsu.by/handle/123456789/39538>. – Дата доступа : 03.10.2023.

УДК 796.894(476-055.2)

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО КУЛЬТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

В.А. Полетыкина, Н.В. Минина

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь

e-mail: mininata@mail.ru

Аннотация. Современная женская атлетическая гимнастика (бодибилдинг) сталкивается с рядом проблем. Не многие женщины проявляют интерес к профессиональным занятиям в данном направлении. Посещение тренажерного зала в большинстве случаев ограничивается одной целью – сделать фигуру для себя. Женщина с мускулами воспринимается как гротеск. Многие девушки пошли более легким путем и стали пользоваться услугами пластической хирургии. Только женщина-атлет честно делает свое тело красивым как скульптор. Для этого необходима сильная воля и долгая работа для достижения результата.

Ключевые слова: бодибилдинг, женщины, система тренировок, атлетическая гимнастика.

PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF FEMALE BODYBUILDING IN THE REPUBLIC OF BELARUS

V.A. Poletykina, N.V. Minina

Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Republic of Belarus

Abstract. Modern women's athletic gymnastics (bodybuilding) faces a number of challenges. Few women show interest in pursuing this sport professionally. Gym visits are often limited to one goal: to achieve a physique. A woman with muscles is perceived as grotesque. Many women have taken the easier route and resorted to plastic surgery. Only a woman athlete can truly achieve the beauty of a sculptor. This requires a strong will and long-term commitment to achieving results.

Keywords: bodybuilding, women, training system, athletic gymnastics.

Атлетическая гимнастика (бодибилдинг) – это система упражнений с отягощениями, направленная на развитие силы и формирование красивого тела. Атлетическая гимнастика – это преимущественно силовые упражнения, статические усилия, выполняемые из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Большое разнообразие этих упражнений позволяет избирательно влиять на отдельные мышцы и группы мышц. Занятия бодибилдингом вызывают выраженные структурные и функциональные изменения двигательного аппарата (гипертрофию мышц, увеличение их силовой выносливости), однако не приводят к повышению резервных возможностей кардиореспираторной системы. Кроме того, силовые упражнения сопровождаются резкими перепадами артериального давления, в результате задержки дыхания. Эффект атлетической гимнастики можно существенно усилить, если силовые упражнения сочетать с такими циклическими упражнениями, как ходьба, бег, езда на велосипеде и другими. Это позволит повысить резервы сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Тренировка в атлетической гимнастике представляет собой комплекс упражнений, последовательно нагружающих мышцы на различных участках тела. Каждая выбранная мышечная группа «прорабатывается» путем многократного повторения циклического упражнения. Повторение целесообразно продолжать до утомления, после чего меняется нагружаемая конечность