

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФИТНЕС-БОКС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Ж. А. Позняк¹, В. Е. Позняк²

¹ *Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

² *Витебский государственный университет имени П. М. Машерова, г. Витебск,
Республика Беларусь
sknar2009@mail.ru*

В статье раскрывается программа организации учебных занятий фитнес-боксом в медицинском учреждении высшего образования со студентами третьего курса. А также отражены результаты проведенного педагогического эксперимента, которые подтверждают статистически достоверный прирост показателей уровня физического здоровья студентов, занимающихся предложенной программой, что является основанием целесообразности использования данных учебных занятий в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования.

The article reveals the program of organizing training sessions in fitness boxing in a medical institution of higher education with third-year students. It also reflects the results of a righteous pedagogical experiment, which confirm a statistically significant increase in the level of physical health of students who are engaged in the proposed program, which is the basis for the expediency of using these lessons in the educational process in the discipline "Physical culture" in institutions of higher education.

Ключевые слова: студенты-медики; учреждение высшего образования; фитнес-бокс; учебная дисциплина «Физическая культура»; уровень физического здоровья.

Keywords: medical students; establishment of higher education; fitness-boxing; academic Physical Training classes; level of physical health.

Физическое воспитание обучающихся при получении высшего образования осуществляется в форме учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» и рассматривается как важнейший компонент целостного развития личности. Однако привлечение студентов к данным занятиям становится все более сложной задачей. В результате, специалисты в области физической культуры предлагают решать данную проблему, опираясь на современные стереотипы различных проявлений двигательной активности сегодняшних студентов и внедрять в образовательный процесс фитнес-программы, что позволит, по их мнению, повысить заинтересованность студенческой молодежи в физическом воспитании (В. И. Григорьев, 2009; Е. Г. Сайкина, 2012; В. В. Незгодинская, 2015; Ю. А. Усачев, 2015; Т. Н. Шутова, 2017; С. Л. Володкович, 2019 и др.).

В настоящее время наблюдается растущая популярность бокса среди женщин, девушки настойчиво идут им заниматься, а также выбирают фитнес-

программы со спортивными единоборствами. При этом, сегодня окончательного представления о таком фитнес-направлении как фитнес-бокс не существует. В научно-методической литературе он представлен разнообразием содержания, где предлагаются средства не только бокса, но кикбоксинга, и карате [1, 2, 3]. В результате, мы пришли к выводу, что под фитнес-боксом подразумевается фитнес-тренировка оздоровительной направленности, средней и высокой интенсивности, с урочной организационно-методической формой проведения занятий, содержание которой строится по принципу тренировочных занятий боксом в 1–1,5-х мин. раундах с перерывами по 60 с, где чередуются модифицированные движения из классического, французского и тайского бокса, объединенные с базовыми шагами аэробики, с силовыми, общеразвивающими упражнениями, с применением предметов и приспособлений, с использованием музыкального сопровождения [4]. Одной из проблем при этом является отсутствие учебно-методического обеспечения по использованию фитнес-бокса в физическом воспитании студентов учреждения высшего образования (УВО).

Таким образом, **цель** нашего педагогического исследования заключалась в разработке учебной программы для занятий фитнес-боксом со студентами третьего курса в рамках дисциплины «Физическая культура в УВО и экспериментальном обосновании ее эффективности.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; пульсометрия; метод индексов или показателей; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Экспериментальным обоснованием содержания предлагаемой программы послужили результаты педагогического эксперимента, которые основывались на внедрении в образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» учебной программы «Фитнес-бокс» на 32 учебных часа со студентами третьего курса лечебного факультета ($n = 60$) Витебского государственного медицинского университета (ВГМУ) в период учебного года (ВГМУ от 28.09.2017, рег. № УД-186/уч.). Содержание учебной программы раскрывает цель и задачи преподаваемой дисциплины; требования к обучающимся по окончании преподавания дисциплины; общее количество часов и количество аудиторных часов, отводимых на изучение дисциплины в соответствии с учебным планом; содержание учебного материала, методико-практический раздел, раздел контроля теоретической и практической подготовленности; рекомендаций по организации самостоятельной работы студентов и перечня тем рефератов; диагностики компетенции студентов и перечня средств диагностики.

Согласно гипотезе, серия учебных занятий по фитнес-боксу в период проведения практических занятий по дисциплине «Физическая культура» со студентами (экспериментальная группа (ЭГ, $n = 30$)) может оказать более выраженное положительное воздействие в сравнении с традиционными занятиями физическими упражнениями в рамках раздела «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (контрольная группа (КГ, $n = 30$)).

Интенсивность физических упражнений оздоровительной направленности, применяемых на учебном занятии в соответствии с экспериментально разрабо-

танним содержанием, регулировалась темпом музыкального сопровождения. На начальном этапе темп был в пределах – 132–134 акц./мин, в дальнейшем 136–144 акц./мин. Применяемый переменного-интервальный метод выполнения физических упражнений позволял дозировать величину физической нагрузки с учетом функциональных возможностей организма, уровня физической подготовленности, эмоционального состояния студентов (рис.).

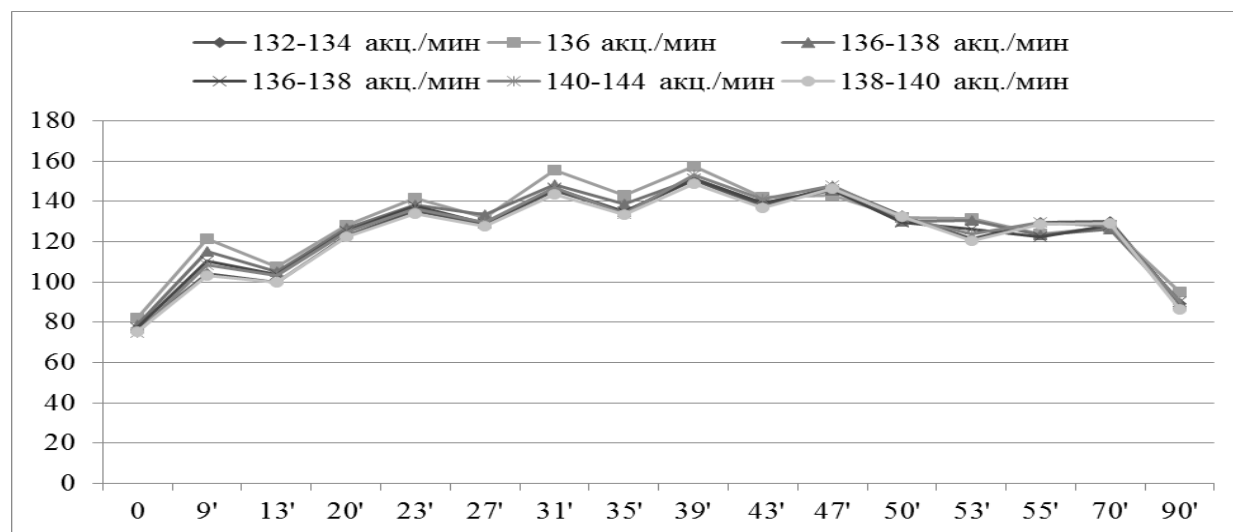


Рисунок – Динамика ЧСС у студенток ЭГ (n=30), при изменении аудиопрограммы с выделением ритмических акцентов в музыкальном темпе

Педагогический эксперимент предусматривал анализ показателей, характеризующих изменения в состоянии здоровья студентов. В начале эксперимента показатели физического развития и функционального состояния организма у студенток КГ и ЭГ достоверно не отличались друг от друга (таб.).

Таблица – Сравнительная характеристика показателей физического развития и функционального состояния студентов ЭГ и КГ

Показатели	КГ (n = 30)	%	ЭГ (n = 30)	%	Значимость межгрупповых различий
	$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$		
Индекс Кетле, баллы	$\frac{341,39 \pm 43,65}{346,14 \pm 36,43}$	1,39	$\frac{343,13 \pm 45,59}{340,27 \pm 34,02}$	- 0,83	$\frac{P > 0,05}{P > 0,05}$
Индекс Пинье, баллы	$\frac{25,59 \pm 11,99}{24,26 \pm 10,92}$	- 5,20	$\frac{23,19 \pm 12,81}{22,69 \pm 10,29}$	- 2,16	$\frac{P > 0,05}{P > 0,05}$
ЖИ, баллы	$\frac{49,10 \pm 7,74}{50,06 \pm 37,31}$	1,96	$\frac{51,00 \pm 7,96}{53,35 \pm 6,89}$	4,60	$\frac{P > 0,05}{P > 0,05}$
СИ, баллы	$\frac{49,40 \pm 6,64}{49,25 \pm 6,65}$	- 0,30	$\frac{46,15 \pm 10,26}{49,61 \pm 8,65}$	7,50	$\frac{P > 0,05}{P > 0,05}$
Индекс Рюффье, баллы	$\frac{12,02 \pm 4,12}{11,20 \pm 3,65}$	- 6,82	$\frac{10,70 \pm 2,37^*}{8,23 \pm 2,31}$	- 23,08	$\frac{P > 0,05}{P < 0,05}$
Индекс Робинсона, баллы	$\frac{98,55 \pm 20,24}{93,72 \pm 15,68}$	- 4,90	$\frac{92,87 \pm 12,43^*}{84,49 \pm 9,62}$	- 9,02	$\frac{P > 0,05}{P < 0,05}$
Ортостатическая проба, баллы	$\frac{27,06 \pm 11,27}{26,00 \pm 9,66}$	- 3,92	$\frac{26,19 \pm 12,87^*}{19,71 \pm 6,43}$	- 24,74	$\frac{P > 0,05}{P < 0,05}$

Примечание: * – статистически значимые темпы прироста показателей $P < 0,05$

Анализ данных показал, что в результате регулярных занятий фитнес-боксом у девушек ЭГ динамика индекса Рюффье составила 23,8 %, при этом средний показатель внутри группы снизился с $10,70 \pm 2,37$ до $8,23 \pm 2,31$ баллов – оценка «средний» ($P < 0,05$), в КГ изменения соответствуют – 6,82 %.

Также, у девушек ЭГ выявлена высокая динамика среднегруппового показателя ортостатической пробы – 24,74 %, его среднее значение изменилось: от оценки «неудовлетворительно» повысилось до оценки «удовлетворительно» ($P < 0,05$), в КГ – отмечено понижение данного показателя в пределах уровня «неудовлетворительно» ($P > 0,05$), на 3,92 %.

Динамика средних внутригрупповых показателей индекса Робинсона у девушек ЭГ и КГ соответствует 9,02 % и 4,90 %, при этом среднее значение в ЭГ улучшилось ($P < 0,05$) и соответствует оценке «средний».

Следующий показатель, в котором отмечается отчетливая динамика средних внутри группы – жизненный индекс (ЖИ), так в ЭГ составил 4,60 %, в КГ – 1,96 %. При этом средний показатель ЖИ у девушек ЭГ возрос и соответствует уровню «выше средний», КГ – уровень «средний». Из этого следует, что систематические занятия фитнес-боксом способствуют повышению функциональных возможностей дыхательной системы.

Схожая ситуация в динамике показателей силового индекса (СИ). В ЭГ он увеличился, в КГ остался на прежнем уровне. Данное обстоятельство объясняется силовой направленностью занятий фитнес-боксом и применением предметов во время выполнения комплексов.

Особое значение для девушек, на наш взгляд, имеют индекс Кетле и индекс Пинье, которые по данным корреляционного анализа тесно связаны с массой тела. В ходе педагогического эксперимента средний внутригрупповой показатель индекса Кетле у девушек ЭГ уменьшился на 0,83 %, в КГ, наоборот, увеличился на 1,39 %, однако эти показатели в обеих группах относятся к уровню «плохо». Динамика внутригрупповых показателей индекса Пинье позволяет констатировать факт изменения в ЭГ на 2,16 %, а в КГ на 5,20 %, показатели соответствуют уровню телосложения «среднее».

Выводы.

Таким образом, анализ антропометрических измерений, а также результатов функциональных проб и их производных в большинстве случаев указал на положительную динамику перечисленных показателей в обеих группах к завершению педагогического эксперимента.

Статистически значимые изменения показателей индекса Рюффье, ортостатической пробы, а также положительные сдвиги в показателях ЖИ свидетельствуют об оздоровительном воздействии занятий фитнес-боксом на кардиореспираторную систему организма студентов, что подтверждает эффективность разработанной нами учебной программы для занятий фитнес-боксом со студентами третьего курса в рамках дисциплины «Физическая культура» в УВО.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ СЫЛКИ

1. Родригес, С. Фитнес-бокс / С. Родригес ; пер. с фр. С. Э. Борич. – Минск : Попурри, 2019. – 96 с.
2. Рока, Г. Фитнес-бокс: все мужчины в нокауте! / Г. Рока, Б. Сильверглейд ; пер. с англ. В. М. Боженков. – Минск : Попурри, 2008. – 336 с.
3. O'Donnell, R. The Ultimate Fitness; Boxing & Kickboxing Workout [Electronic resource] / R. O'Donnell. – Режим доступа: <https://www.amazon.com/Ultimate-Fitness-Boxing-Kickboxing-Workout/dp>. – Дата доступа: 27.09.2005.
4. 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.