

Итак, итогом проделанной работы можно считать наличие сформулированного списка приложений, разбитого по характеристикам и уникальным особенностям, а также представлены преимущества использования современных инструментов повышения качества организации методической работы тренеров по хоккею с шайбой.

1. С вдохновением к развитию спортсменов / Sideline Sports: <https://www.sidelinesports.com>.
2. Красная машина. Тренер: <https://apps.apple.com/ph/app/красная-машина-тренер/id1475146582>
3. Hockey skills / первое мобильное приложение для хоккеистов: <https://hockey-skills.ru>
4. Hockey Coach Vision: <https://www.hockeycoachvision.com/hcvweb/home/>
5. USA Hockey Mobile Coach: <https://www.usahockey.com/mobilecoach>
6. Hockey Canada Network: <https://www.hockeycanadanetwork.com>
7. Coach Them: <https://coachthem.com>

Позняк Ж.А.

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Сергеев С.А.
БГУФК, Минск

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-БОКСОМ СО СТУДЕНТАМИ 1-ГО КУРСА МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Введение. Проведение политики в области здорового образа жизни населения повлияло на развитие фитнес-индустрии в Республике Беларусь, а также внесло корректировки в содержание физического воспитания учреждений высшего образования (УВО) [2]. Эти изменения позволили рассматривать фитнес в форме учебного материала по дисциплине «Физическая культура» со студентами УВО. При этом результаты проведенного нами ранее анкетного опроса студентов и литературные данные констатируют факт возросшего интереса молодежи к различным видам современных фитнес-технологий, среди которых и фитнес с элементами спортивных единоборств. Все вышесказанное, поднимает вопрос о совершенствовании содержания физического воспитания в УВО, реализация которого возможна путем применения в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» инновационных технологий и фитнес-программ, а в частности фитнес-бокса.

Цель исследования – повышение эффективности учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» со студентками 1-го курса медицинского университета посредством фитнес-бокса.

Организация исследования. На первом этапе исследования проведена разработка методики организации учебных занятий фитнес-бокс в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» в УВО. На втором этапе определялась эффективность данных учебных занятий.

Материал исследования. Педагогическое исследование проходило на базе Витебского государственного медицинского университета с 1 сентября 2017 г. по сентябрь 2018 г., в нем приняли участие 60 девушек 1-го курса в возрасте 17–18 лет основного учебного отделения. ЭГ (n=30) занималась по учебной программе УВО дисциплина «Физическая культура» (раздел Фитнес-бокс) УО ВГМУ от 28.09.2017, рег. № УД-186/уч. КГ (n=30) занималась по программе УВО дисциплина «Физическая культура» (разделы «Легкая атлетика», «Баскетбол», «Гимнастика», «Плавание»). При этом их общее время занятий составило 152 учебных часа.

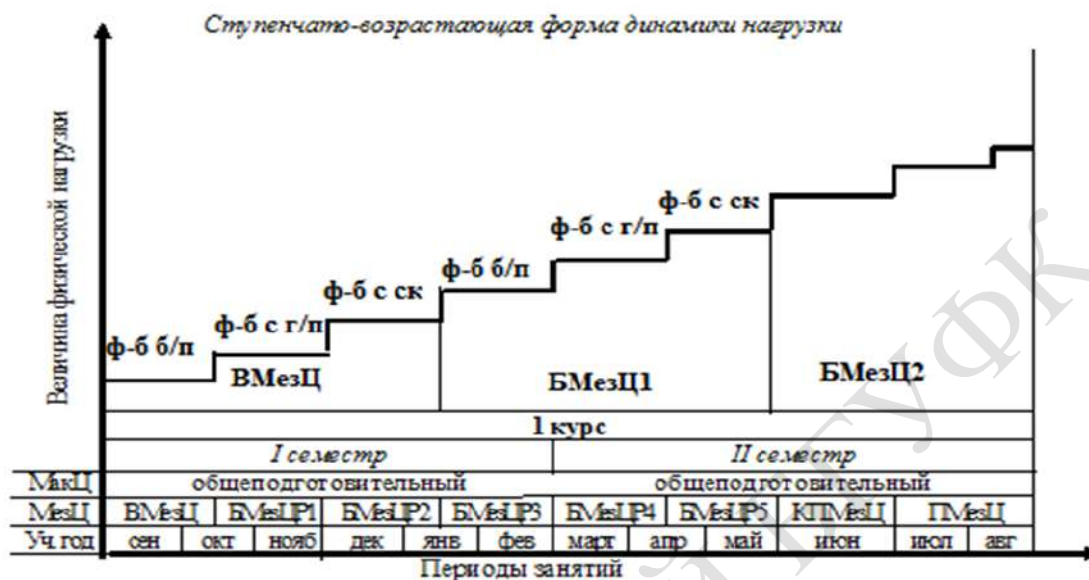
В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и обсуждение. Разработанные учебные занятия фитнес-бокс, представлены чередованием нагрузки, установленной в соответствии с применением переменного-интервального метода, посредством основных средств бокса (классического, французского и тайского) и фитнеса. Где содержание построено по раундам с перерывами между ними, длительность раундов соответствует времени от 1 мин до 1 мин 30 с + 1 мин активного отдыха, придерживаясь традиционной структуры урочного занятия, с групповой формой обучения под музыкальное сопровождение, выступающего в качестве звуколидера, позволяющего регулировать в содержании занятия параметры физической нагрузки в пределах средней интенсивности, не превышающей ЧСС 160 уд/мин.

Опираясь на литературу и полученные ранее данные [1], была разработана и внедрена в образовательный процесс по физической культуре учебная программа раздел «Фитнес-бокс». В содержание учебного материала входили: теоретический раздел – 4 ч, методико-практический раздел, который включает в себя методико-теоретический раздел – 16 ч; учебно-тренировочный раздел – 120 ч; общую физическую подготовку – 8 ч, вынесенной на УСП, согласно рабочего учебного плана УО ВГМУ, а также контроль – 8 ч.

В результате ЭГ была предложена методика организации учебных занятий фитнес-бокс, представленная «общеобразовательным» макроциклом длительностью 12 месяцев, состоящего из восьми мезоциклов (рисунок): один «втягивающий», пять «базового» (развивающего) характера, в течение которых физическая нагрузка постепенно повышалась за счет включения более «нагрузочных» видов деятельности (увеличение продолжительности занятий в целом и в аэробной части, объема и интенсивности выполнения упражнений, темпа музыкального сопровождения, усложнение комплексов упражнений), один «контрольно-подготовительный» и один «переходный» (самостоятельная фи-

зическая работа в летний период). В содержание одного мезоцикла входили шесть микроциклов, состоящих из учебных занятий по фитнес-боксу без предметов, с гимнастическим палками, с короткими скакалками. Один микроцикл включал в себя недельный цикл из 2 учебных занятий.



Примечание: МикЦ – микроцикл; МезЦ – мезоцикл; МакЦ – макроцикл; ВМезЦ – вытягивающий мезоцикл; БМезЦР – базовый мезоцикл (развивающий); КПМезЦ – контрольно-подготовительный мезоцикл; ПМезЦ – переходный мезоцикл; Ф-б – фитнес-бокс; б/п – без предметов; г/п – гимнастической палкой; ск – скакалка; К – контроль; СЗ – самостоятельные занятия.

Рисунок – Ориентировочная схема нагрузки по микроциклам и структуры организации учебных занятий фитнес-боксом

Применение разработанной методики в физическом воспитании девушек первого курса УО ВГМУ обеспечило:

- более выраженные межгрупповые и внутригрупповые статистически значимые различия ($p < 0,05$) уровня физического здоровья по экспресс-оценке Г.Л. Апанасенко (УФЗ) студенток ЭГ относительно первокурсников КГ (таблица 1). Данное утверждение подтверждено повышением за учебный год в ЭГ показателя ЖИ ($p < 0,05$) до $47,91 \pm 7,23$ мл/кг, что соответствует оценке «средний». Выявлением высокой динамики в ЭГ среднегруппового показателя индекса Робинсона, который снизился до $86,64 \pm 9,72$ ус.ед ($p < 0,05$). Положительной динамикой в ЭГ по данным функциональной пробы Мартине, где среднее время восстановления после физической нагрузки изменилось с $73,66 \pm 15,33$ до $63,00 \pm 10,37$ с ($p > 0,05$), что соответствует уровню «выше среднего». Приростом показателей силы в ЭГ, что просматривается в изменениях средних значений с $50,69 \pm 9,35$ до $52,47 \pm 8,75$ ус.ед. ($p > 0,05$) и соответствует уровню «средний». А также снижением веса в ЭГ по данным индекса Кетле – уровень «средний».

Таблица 1 – Динамика показателей УФЗ студенток КГ и ЭГ на начало эксперимента и в конце учебного года

Показатели	КГ (n = 30)	Значимость различий внутри группы	ЭГ (n = 30)	Значимость различий внутри группы	Значимость межгрупповых различий
	$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$		
Индекс Кетле, ус. ед.	$363,03 \pm 53,44$ $362,29 \pm 50,65$	$p > 0,05$	$354,14 \pm 49,72$ $343,63 \pm 46,20$	$p > 0,05$	$p > 0,05$ $p > 0,05$
ЖИ, ус. ед.	$43,07 \pm 8,02$ $41,28 \pm 7,98$	$p > 0,05$	$42,58 \pm 7,37$ $47,91 \pm 7,23$	$p < 0,05$	$p > 0,05$ $p < 0,05$
СИ, ус. ед.	$43,99 \pm 7,29$ $45,44 \pm 8,34$	$p > 0,05$	$50,69 \pm 9,35$ $52,47 \pm 8,75$	$p > 0,05$	$p < 0,05$ $p < 0,05$
Индекс Робинсона, ус. ед.	$91,76 \pm 16,95$ $91,61 \pm 13,38$	$p > 0,05$	$92,50 \pm 14,06$ $86,64 \pm 9,72$	$p < 0,05$	$p > 0,05$ $p > 0,05$
Проба Мартине, с	$91,07 \pm 30,71$ $73,00 \pm 18,86$	$p < 0,05$	$73,66 \pm 15,33$ $63,00 \pm 10,37$	$p > 0,05$	$p < 0,05$ $p < 0,05$
УФЗ, баллы	$7,17 \pm 4,52$ $8,07 \pm 3,46$	$p > 0,05$	$9,30 \pm 4,04$ $11,87 \pm 3,67$	$p < 0,05$	$p > 0,05$ $p < 0,05$

– более высокий внутригрупповой прирост ($p < 0,05$) уровня физической подготовленности (УФП) студенток ЭГ по сравнению с однокурсниками КГ (таблица 2). Положительный сдвиг подтверждается улучшение результатов в беге на 30 с, при этом средний внутригрупповой показатель снизился до $5,15 \pm 0,33$ с ($p > 0,05$), что соответствует оценке «выше среднего». Ростом среднегруппового показателя в прыжке в длину с места и изменением результата с $171,00 \pm 18,68$ до $177,47 \pm 16,29$ см, что соответствует оценке «средний». Статистически значимым сдвигом в ЭГ показателя челночного бег 4×9 м – оценка «выше среднего». Высокой статистически значимой динамикой силового показателя. А также повышением в ЭГ среднегруппового результата «поднимание туловища из и. п. лежа на спине за 60 с», где результат в среднем возрос до $51,40 \pm 8,42$ раз ($p > 0,05$), что соответствует оценке «выше среднего», и улучшения среднегруппового показателя в беге на 1500 м с $524,80 \pm 67,16$ до $499,57 \pm 75,58$ с ($p > 0,05$), что соответствует переходу из оценки «низкий» в оценку «ниже среднего».

Таблица 2 – Динамика показателей УФП студенток КГ и ЭГ на начало эксперимента и в конце учебного года

Показатели	КГ (n = 30)	Значимость различий внутри группы	ЭГ (n = 30)	Значимость различий внутри группы	Значимость различий между группами
	$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$		
Бег 30 м, с	$5,16 \pm 0,36$ $5,33 \pm 0,48$	$p > 0,05$	$5,26 \pm 0,39$ $5,15 \pm 0,33$	$p > 0,05$	$p > 0,05$ $p > 0,05$
Бег 1500 м, с	$533,57 \pm 67,75$ $529,53 \pm 77,57$	$p > 0,05$	$524,80 \pm 67,16$ $499,57 \pm 75,58$	$p > 0,05$	$p > 0,05$ $p > 0,05$

Показатели	КГ (n = 30)	Значи- мость различий внутри группы	ЭГ (n =30)	Значи- мость раз- личий вну- три группы	Значи- мость различий между группами
	$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$		
Прыжок в длину с места, см	$\frac{163,33 \pm 20,86}{162,26 \pm 24,47}$	$p > 0,05$	$\frac{171,00 \pm 18,68}{177,47 \pm 16,29}$	$p > 0,05$	$\frac{p > 0,05}{p < 0,05}$
Поднимание туло- вища из и. п. лежа на спине за 60 с, раз	$\frac{46,27 \pm 6,89}{51,33 \pm 6,14}$	$p < 0,05$	$\frac{47,33 \pm 8,07}{51,40 \pm 8,42}$	$p > 0,05$	$\frac{p > 0,05}{p > 0,05}$
Наклон вперед, см	$\frac{15,07 \pm 6,58}{18,03 \pm 6,74}$	$p > 0,05$	$\frac{13,83 \pm 6,47}{13,98 \pm 5,00}$	$p > 0,05$	$\frac{p > 0,05}{p < 0,05}$
Челночный бег 4×9 м, с	$\frac{10,85 \pm 0,75}{10,96 \pm 0,79}$	$p > 0,05$	$\frac{10,76 \pm 0,51}{10,49 \pm 0,57}$	$p < 0,05$	$\frac{p > 0,05}{p < 0,05}$
Сгибание и разги- бание рук в упоре лежа, раз	$\frac{9,63 \pm 10,29}{9,93 \pm 7,69}$	$p > 0,05$	$\frac{5,80 \pm 6,90}{12,37 \pm 10,93}$	$p < 0,05$	$\frac{p > 0,05}{p > 0,05}$
Средний балл УФП	$\frac{33,90 \pm 11,68}{36,13 \pm 10,84}$	$p > 0,05$	$\frac{32,83 \pm 11,58}{39,83 \pm 12,30}$	$p < 0,05$	$\frac{p > 0,05}{p > 0,05}$

Выводы. Таким образом, в результате педагогического эксперимента было получено, подтверждение повышения эффективности учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» со студентками 1-го курса медицинского университета посредством фитнес-бокса, а также полученные данные подтверждают целесообразность использования данных занятий в образовательном процессе по физической культуре в УВО.

1. Позняк, В. Е. Эффективность учебного модуля «Оздоровительная аэробика Тай-бо» в физическом воспитании студентов / В. Е. Позняк, Ж. А. Позняк, П. И. Новицкий // Весн. Віцебск. дзярж. ун-та. – 2017. – №1 (94). – С. 92–98.

2. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура» : утвержденная М-вом образования Респ. Беларусь 27.06.2017, рег. №ТД–СТ.025/тип. : сост. : В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2017. – 33 с.

Покало А.А.

Научный руководитель – доцент Ивко В.С.
БГУФК, Минск

ПРИМЕНЕНИЕ БЛОКОВ-ЗАДАНИЙ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ЮНЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 13–15 ЛЕТ

Ведущими специалистами по спортивной борьбе возраст 13–15 лет считается наиболее значимым, именно на этом этапе имеются предпосылки к естественному развитию силовых способностей. В этот период характеризуется