

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ БОКСА ДЛЯ ЦЕЛЕЙ
ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ
О.В. Крыловский¹, Н.В. Орлова², Ю.Н. Новик³**

¹Брестская областная специализированная детско–юношеская школа олимпийского резерва, Беларусь, kryloleg@yandex.ru

²Брестский государственный технический университет, Беларусь, natali.orl2012@yandex.ru

³Гимназия № 6 г.Бреста, Беларусь, siabr1@yandex.ru

Введение. В последние годы в высших учебных заведениях нашей страны число студентов, имеющих неудовлетворительный уровень психофизического состояния (низкий уровень развития двигательной подготовленности, функциональных возможностей, недостаточное физическое развитие и незначительные отклонения в состоянии здоровья), составляет 65–68 % от общего числа занимающихся [1]. Эти неприятные тенденции вызывают необходимость поиска различных действенных мер, направленных на оптимизацию физического состояния студентов. Для решения этих задач нужно искать новые, более совершенные формы и методы организации учебных занятий, а также выявление неиспользованных возможностей.

В непрофильных вузах студенты I–IV курсов занимаются физической культурой на учебных занятиях согласно учебной программе по физическому воспитанию два раза в неделю. Как вариант, вместо этого им предлагается заниматься определенным видом спорта здесь же в вузе в спортивной секции под руководством тренеров–преподавателей. Автором был предложен в качестве такого вида спорта бокс. Бокс является вполне доступным видом спорта, так как не предполагает каких–либо ограничений касательно первоначальных возможностей занимающихся. Тем не менее, этот вид спорта является эффективным средством разностороннего физического развития и физической подготовленности [2].

Под влиянием тренировочных нагрузок в процессе занятий боксом укрепляется опорно–двигательный аппарат, развиваются разнообразные двигательные качества, в особенности, быстрота, скоростно–силовые качества, сила, точность и координация движений, и как следствие, активизируются все основные жизненно важные функции [3]. Положительное влияние занятий боксом на развитие двигательных и психических функций, воспитание моральных и волевых качеств позволяет рассматривать бокс не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и совершенствования личности молодежи.

Выигрышное положение бокса относительно других видов спорта для этих целей состоит, во–первых, в комплексном развитии двигательных качеств. Во–вторых, воспитание физических качеств в боксе взаимосвязано и взаимозависимо.

Целью исследования явилось обоснование актуальности оптимизации физической подготовленности студентов средствами бокса.

В связи с этим были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть современные аспекты физической подготовки студентов непрофильных вузов.
2. Теоретически обосновать проблему оптимизации физической подготовленности студенческой молодежи средствами бокса.
3. Практически подтвердить актуальность и значимость предлагаемой методики.

Методы. С целью изучения проблемы были использованы методы сбора и анализа текущей информации (педагогическое наблюдение, контрольные испытания, анализ документальных материалов анкетирования, беседа), методы получения и анализа ретроспективной информации, формирующий и педагогический эксперименты, методы математической обработки результатов исследования.

Методика и организация исследования. Для проведения исследования в качестве экспериментальной группы (ЭГ) из числа студентов основного учебного отделения в возрасте от 17 до 20 лет были набраны 20 человек, желающих заниматься боксом. Контрольная группа (КГ) состояла из студентов того же возраста и в таком же количестве и качестве (основное учебное отделение).

В течение эксперимента студенты КГ занимались физической культурой согласно учебной программе по физическому воспитанию, а студенты ЭГ – в спортивной секции бокса. Причем в ЭГ были набраны студенты, ранее никогда не занимавшиеся этим видом спорта. Количество учебных часов в период исследования, которое проводилось в течение одного учебного года, было одинаковым – 140 в каждой группе (согласно Типовой учебной программе для высших учебных заведе-

ний, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь от 14 апреля 2008 года, и учебной программе по физическому воспитанию УО «Брестский государственный технический университет»). Для ЭГ была разработана программа и планирование учебно–тренировочного процесса. В начале и по окончании исследования были проведены контрольные срезы, определяющие уровень физической подготовленности студентов. С этой целью использовались стандартные тесты, предусмотренные Типовой учебной программой и адаптированные на кафедре физического воспитания и спорта университета с учетом возможностей материально–технической базы: бег 1000 м, бег 30 метров с низкого старта, прыжки в длину с места и подтягивание на перекладине.

Прием тестовых заданий проводился с обеими группами в одинаковых условиях: на одних и тех же спортивных площадках, с использованием идентичного инвентаря и оборудования, примерно при одинаковых погодных условиях и освещенности.

Результаты исследования и их обсуждение. Для обработки полученной числовой информации были использованы методы математической статистики. С целью группировки наблюдений данные были разделены на ряд интервалов. Далее при помощи стандартных формул поэтапно были рассчитаны среднее арифметическое (\bar{x}), среднее квадратическое отклонение (σ). Следующим этапом был расчет достоверности среднего арифметического (t), при вычислении которого среднее арифметическое делится на свою ошибку – стандартное отклонение. В результате расчетов оказалось, что достоверность выводов составила более 95%. При этом уровень существенности $P < 0,05$. Для удобства восприятия динамика результатов в начале и в конце учебного года автором была отражена в следующей таблице.

Таблица – Сравнительный анализ результатов тестирования в контрольной и экспериментальной группах

№ п/п	Тестовые задания	Динамика, %	
		КГ	ЭГ
1.	Бег 1000 м	+0,34	+5,40
2.	Бег 30 м с низкого старта	+1,58	+6,20
3.	Прыжки в длину с места	+0,18	+5,22
4.	Подтягивание в висе на перекладине	+7,08	+59,59

Из данных таблицы следует, что динамика в обеих группах положительная, но наибольший прирост показателей физической подготовленности наблюдается в ЭГ.

Выводы.

По результатам экспериментального исследования представляется возможным сделать вывод о преимуществе использования средств бокса с целью оптимизации физической подготовленности студентов непрофильных вузов по сравнению со стандартными учебными занятиями по физическому воспитанию согласно учебной программе.

Литература:

1. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание / Р.И. Купчинов. – Минск: ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
2. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2006. – 584 с.
3. Качурин, А.И. Бокс в системе физической культуры студента: учеб. пособие / А.И. Качурин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 342 с.