

Зверькова Вера Алексеевна

студентка

Демидов Александр Геннадьевич

доцент

ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский
технический университет»

г. Иркутск, Иркутская область

ЭЛЕКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ БОКСОМ КАК МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Аннотация: на основании исследования антропометрических и функциональных показателей студентов, обучающихся в техническом вузе Иркутской области в начале учебного года, были выявлены отличия подготовленности студентов, занимающихся в группе ОФП и группе элективного курса бокс [2]. Полученные результаты исследования используются в индивидуально-дифференциированном обучении по дисциплине «Физическая культура» [1].

Ключевые слова: студенты, физическое развитие, стандарты, физическая подготовленность, элективные курсы, бокс.

Введение. При организации учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» на первый план выходит так называемый мотивационно-ценостный компонент, который должен формировать у молодых людей положительное эмоциональное отношение к занятиям и устойчивое желание прикладывать при этом вполне осознанные волевые усилия, нацеленные на физическое совершенствование личности [1].

Материалы и методы. Проведен анализ значений показателей физического развития и физической подготовленности 600 студентов занимающихся в отделении общефизической подготовки (ОФП) и по элективному курсу (ЭК) по выбору (бокс) в 2009–2010 учебном году, обучающихся в Иркутском национальном исследовательском техническом университете (ИРНИТУ) [3]. Исследовались антропометрические характеристики: длина (см) и масса (кг) тела, окружность

грудной клетки (ОГК, см), частота сердечного сокращения (ЧСС, уд. / мин), систолическое (САД, мм рт.ст.) и диастолическое (ДАД, мм рт.ст.) артериальное давление [2].

Результаты исследования. В таблице представлены данные физического развития и физической подготовленности студентов ОФП и ЭК в конце учебного года.

Таблица 1

Сравнительная характеристика результатов в конце учебного года

	Показатели	ЭК		ОФП		Значимость различий
		\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	
Физическое развитие	Рост, см	176,8	0,43	177,7	0,48	$p>0,05$
	Вес, кг	69,47	0,53	68,12	0,68	$p>0,05$
	ОГК, см	96,10	0,30	88,27	0,47	$p<0,05$
	САД, мм рт.ст.	137,93	0,90	130,27	0,95	$(p<0,05)$
	ДАД мм рт.ст.	71,02	0,61	73,77	0,66	$(p<0,05)$
	ЧСС, уд./мин	79,80	0,66	80,95	0,80	$(p>0,05)$
	КД (лев), кг	44,93	0,52	44,38	0,54	$(p>0,05)$
	КД(прав), кг	49,49	0,51	41,22	0,53	$(p<0,05)$
Физическая подготовленность	Подтягивания, раз	15,13	0,39	9,33	0,34	$(p<0,05)$
	Подъём туловища за 30с, раз	32,29	0,29	30,11	0,28	$(p<0,05)$
	Наклон вперёд, см	15,96	0,46	12,60	0,60	$(p<0,05)$
	Прыжок в длину с места, см	225,56	1,13	233,68	1,37	$(p<0,05)$
	Челночный бег 10 раз*5 м, с	16,57	0,12	16,64	0,10	$(p>0,05)$
	Бег 100 м, с	13,82	0,07	14,16	0,07	$(p<0,05)$
	Бег 1000 м, мин	3,80	0,03	3,68	0,03	$(p<0,05)$

Установлено, что значение показателя ОГК выше в группе специализации $96,10 \pm 0,30$ см по сравнению с группой ОФП – $88,27 \pm 0,47$ см, ($p < 0,05$). В группе ЭК в течение года показатель ОГК вырос с $94,09 \pm 0,40$ см до $96,10 \pm 0,30$ см ($p < 0,05$).

Показатели САД и диастолического ДАД выше у студентов ЭК $137,93 \pm 0,9$ и $71,02 \pm 0,61$ мм рт. ст. ($p < 0,05$) против $130,27 \pm 0,95$ и $73,77 \pm 0,66$ мм рт. ст. ($p < 0,05$) группы ОФП. При этом показатели физического развития в обеих

группах (рост, вес, ЧСС и сила кисти левой руки (КД)) оказались практически одинаковые в пределах незначимых различий ($p > 0,05$). Хотя ЧСС в группе ОФП в течение года значительно улучшилась с $85,78 \pm 1,72$ до $80,95 \pm 0,80$ уд. / мин при ($p < 0,05$).

Так же оказался значительно выше показатель силы кисти правой (сильнейшей у большинства студентов) руки юношей ЭК $49,49 \pm 0,51$ кг по сравнению с группой ОФП $41,22 \pm 0,53$ кг ($p < 0,05$). Показатели физической подготовленности в группе специализации так же оказались выше по сравнению с группой ОФП. В подтягивании на перекладине $15,13 \pm 0,39$ против $9,33 \pm 0,34$ раз ($p < 0,05$). В подъеме туловища за 30 секунд результат выше у юношей ЭК – $32,29 \pm 0,29$ раз против группы ОФП $30,13 \pm 0,28$ раз ($p < 0,05$).

Наклон вперед $15,96 \pm 0,46$ см против $12,60 \pm 0,60$ см и находятся в пределах значимых различий ($p < 0,05$). Прыжок в длину с места $225,56 \pm 1,13$ см у юношей ЭК против $233,68 \pm 1,37$ см в группе ОФП ($p < 0,05$). В беге на 100 метров результат значительно отличался $13,82 \pm 0,07$ сек. в группе специализации против $14,16 \pm 0,07$ сек. в группе ОФП ($p < 0,05$). В беге на 1000 метров результат в группе специализации $3,80 \pm 0,03$ мин., и $3,68 \pm 0,03$ минут в группе ОФП ($p < 0,05$). При этом только результаты челночного бега оказались за пределами значимых различий $16,57 \pm 0,12$ сек. в группе специализации в сравнении с группой ОФП $16,64 \pm 0,10$ секунд ($p > 0,05$).

Наблюдения и сравнительный анализ показал, что средства и методы, используемые в учебном (тренировочном) процессе со студентами группы специализации бокс, оказали положительное влияние на их физическое развитие и особенно физическую подготовленность [3].

Вывод. Результаты исследований подтверждают, что группа специализации в конце учебного года оказалась более подготовленной, чем группа общей физической подготовки. Используемые в работе организационно-методические основы физкультурной деятельности на примере бокса (принцип спортивизации), в значительной степени способствуют успешности физической подготовленности

студентов. Значительные различия говорят о том, что элективные курсы по физической культуре можно назвать наиболее эффективными в развитии физических данных студентов. Это связано с индивидуальным выбором студентов и желанием работы по данному направлению элективного курса.

Список литературы

1. Колокольцев М.М. Физическое развитие студентов. Антропометрическая и соматотипологическая характеристика учащейся молодежи юношеского возраста Прибайкалья: Монография / Иркутский государственный технический университет. Saarbrucken, 2011.
2. Есиков Ю.Н. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Бокс»). Учебно-методический комплекс. Рабочая программа для студентов 1–2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2016. – 40 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tmnlib.ru>
3. Балакшин Г.Р. Анатомия бокса. – М.: Изд-во PressPass, 2014. – 232 с.