

**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-дифференцированном 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-ценностный 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 физического 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 спортизации), 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. Saarbrücken, 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.