

Н.Н. Венгерова, С.В. Савин, О.В. Бородулина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – №3. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-pedagogicheskogo-proektirovaniya-fizkulturno-ozdorovitelnyh-zanyatyi-so-studentkami-spetsialnyh-meditsinskih-grupp>– Дата доступа: 02.07.2023.

2. Горбунов, Л. М. Практическая педагогика [Текст]: Учебное пособие/ Авт. – сост. Л. М. Горбунов. – Иркутск: Изд-во Вост. – Сиб. гос. акад. образования, 2012. – 70 с.

3. Что такое велнес, Wellness от optimal well being –«оптимальное здоровье, благополучие» – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://www.vivat-zdorovie.ru/baza-znaniy/stati/chto-takoe-velnes-wellness-ot-optimal-well-being-optimalnoe-zdorove-blagopoluchie/> – Дата доступа: 05.07.2023.

4. Веллнес-технологии как новое направление спортивно-оздоровительного сервиса – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://studizba.com/lectures/turizm/sportivno-ozdorovitelnyu-servis/18813-vellnes-tehnologii-kak-novoe-napravlenie-sportivno-ozdorovitelno-go-servisa.html> – Дата доступа: 08.07.2023.

5. Ничипорко, Н.Н. Веллнес в системе оздоровительных тренировок / Н.Н. Ничипорко, Е.Г. Каллаур, М.В. Стемковская // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы IX Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 6 окт. 2022 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь: МГПУ им. И. П. Шамякина, 2022. – С. 129-131.

6. Бондин, В.И. Проектирование физкультурно-оздоровительных программ в сфере физического воспитания студентов бакалавриата / В.И. Бондин, О.Н. Толстокопа // – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://izd-mn.com/> 43 – Дата доступа: 04.07.2023.

7. Глава 22 Принципы построения тренировочного процесса– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sport.wikireading.ru/16729>– Дата доступа: 09.07.2023.

УДК 378.796.0

Е. В. Осипенко, Е. Д. Митусова

ЦИФРОВИЗАЦИЯ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

В статье представлены результаты применения современного дополнительного оборудования, направленные на развитие и совершенствование физических качеств юных боксёров, занимающихся в спортивной секции средней школы. Положительная динамика сформированности физических и технических качеств у испытуемых экспериментальной группы объясняется тем, что эти занимающиеся регулярно посещали секцию бокса и неоднократно участвовали в соревновательном процессе среди своих сверстников.

Актуальность исследования. Во многих работах, посвященных созданию и использованию компьютерной техники в спортивной и педагогической сферах, особо отмечается, что одним из основных в технологической цепочке совершенствования физических качеств спортсменов на основе применения персональных компьютеров является педагогический контроль, позволяющий в большей степени реализовать творческий потенциал тренеров и спортсменов, индивидуализировать процесс тренировки, совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы воспитания [1–5].

Современная реальность определяет цели и задачи модернизации образовательного и тренировочного процесса и педагогического коллектива. Поэтому уровень и развитие эффективного механизма формирования спортивной культуры у молодого поколения является одним из приоритетных направлений внутренней политики государства с целью формирования здоровой и конкурентоспособной нации, устойчивой к внутренним и внешнеполитическим изменениям.

Министерством образования Республики Беларусь принята концепция цифровой трансформации системы образования до 2025 года, а также Программа развития системы образования до 2030 года, которая включает и цифровую трансформацию (Иванец А.И., 2022). Отмечено, что актуальными направлениями являются внедрение прорывных технологий в образовательный процесс, оптимизация и оцифровка с помощью программных средств всех процессов, протекающих в системе образования и реализуемых на основе принятия технических, программных, методических и нормативных решений с использованием цифровых платформ, сервисов и инструментов, облачных технологий, виртуальной и дополненной реальности, искусственного интеллекта.

Однако отмечается, что в настоящее время недостаточно применения в образовательном процессе учреждений образования современных цифровых инструментов, сервисов (механизмов) мобильно, удаленно, оперативно, автоматизировано решать образовательные, оздоровительные, организационные и управленческие задачи по физической культуре и спорту.

Цель исследования – научно-методическое, научно-теоретическое обоснование физических качеств юных спортсменов, занимающихся в школьной спортивной секции с применением дополнительного оборудования.

В нашем исследовании предполагалось, что внедрение комплекса упражнений с применением дополнительного оборудования для юных боксеров 13-14 лет будет способствовать совершенствованию показателей их физического развития, положительно повлияет на развитие скоростно-силовых качеств, а также технических навыков в соревновательной деятельности.

Для оценки специальной физической подготовки у юных боксёров применялся расчет, предложенный на рисунке 1.

$$K_{\text{атаки}} = \frac{\text{кол-во уд. достигших цели}}{\text{общее кол-во нанес. ударов}} \cdot 100\%;$$

$$K_{\text{защиты}} = \frac{\text{кол-во парированных ударов}}{\text{кол-во ударов нанес. против.}} \cdot 100\%;$$

Рисунок 1 – Оценка специальной физической подготовки

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; методы педагогического исследования: педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; социологические методы исследования: анкетирование; методы экспертной оценки; методы математической статистики.

С целью выявления эффективности предлагаемого нами подхода был проведен педагогический эксперимент на базе МБУ ФСО «Школа спортивного бокса». Для его реализации были сформированы две группы – ЭГ и КГ по 20 спортсменов в каждой. Спортсмены группы начальной подготовки КГ занимались по программе спортивной школы, в то время как ЭГ занималась по специальной программе, разработанной тренерским штабом спортивной школы с применением дополнительного оборудования – пояса боя (боксерского пояса) (рисунок 2).

Fight ball (теннисный мяч на резинке, Burn machine (имитация ударов на скоростной груше). Fight ball (теннисный мяч на резинке, Burn machine (имитация ударов на скоростной груше).

Для тренировки боксёров применяют также тренажер боксерский TITLE Reflex Bag с целью отработки скорости боксерских рефлексов. Работа с fight ball способствуют развитию скорости удара по мячу и точности движений; босу (статические и динамические упражнения на группы мышц).

Результаты исследования. Данное оборудование будет использовано с целью применение его в научном исследовании, тренировочной деятельности боксеров 13–14 лет.



Рисунок 2 – Дополнительное оборудование – боксерский пояс

Экспериментальное содержание основной части тренировочного процесса юных боксёров в течение года включало 20–40 минут упражнений на дополнительном оборудовании. Тренировочный процесс включает использование упражнений на скорость, силу и выносливость благодаря методу круговой тренировки. Специальные упражнения с использованием координационной лестницы направлены на развитие скорости движения ног; burn machine для увеличения скорости движения рук; medball ziva с ручками – имитация теневой борьбы с весами в формате мяча.

Использование боксёрского тренажёра TITLE Reflex Bar способствует развитию скорости боксерских рефлексов, а работа с fight ball – развитию скорости попадания мяча и точности движений. Bosu включают различные статические и динамические упражнения для групп мышц.

Вышеизложенное оборудование применяется нами в научных исследованиях и тренировочной деятельности боксеров 13-14 лет.

Анализ результатов педагогического эксперимента позволяет констатировать достоверное улучшение показателей общей физической и специальной выносливости, а также технических и рефлекторных навыков. Предложенный подход с целью развития скоростных способностей у боксёров может применяться учителями, тренерами-инструкторами при планировании учебно-тренировочного процесса юных боксеров.

Компьютерное мониторинговое за физическим и психофизиологическим состоянием спортсменов позволяет внедрять информационно-аналитические, здоровьесберегающие технологии и коррекционно-профилактические мероприятия, которые способствуют: а) раскрытию потенциальных возможностей организма и скрытых резервов здоровья индивида; б) повышению адаптационных возможностей и функциональных резервов организма, его жизнеспособности; в) развитию нейропсихомоторных функций, обуславливающих адаптационно-приспособительные реакции и степень эмоциональной устойчивости к условиям обучения, внешней среде, образовательной и спортивной деятельности; г) мотивации на сознательное укрепление собственного здоровья, ведение здорового образа жизни.

Список использованной литературы

1. Родионов, В.И. Силовая подготовка боксера // Бокс: Ежегодник / В.И. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 2018.
2. Таймазов, В.А. Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров: методическое пособие для тренеров / Под ред. Таймазова В.А. – Л., 2017.

3. Петров, П.К. Цифровые тренды в сфере физической культуры и спорта / П.К. Петров // ТПФК. – 2021, № 12. – С. 6–8.
4. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / П.К. Петров. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 377 с.
5. Манжелей, И.В. Актуализация педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды / И.В. Манжелей. – Тюмень. – 2005. – 45 с.

УДК 377.796

В. П. Павлов, С. Ф. Ничипорко, В. Н. Будковский

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Статья посвящена актуальной проблеме выбора средств для занятий со студентами специальной медицинской группы с целью улучшения их функционального и физического состояния. Применение атлетической гимнастики в специальных медицинских группах направлено на укрепление и улучшение осанки, коррекцию определенных нарушений опорно-двигательного аппарата.

На современном этапе развития страны в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к уровню здоровья и физической подготовленности молодого поколения, необходимому для успешной трудовой деятельности. Перед высшей школой стоит задача по улучшению профессиональной подготовки будущих специалистов, так как к моменту окончания учебного заведения заканчивается развитие жизненно необходимых двигательных навыков и умений, окончательно закрепляется потребность в физических упражнениях, способствующих сохранению здоровья и работоспособности на долгие годы.

Сегодня такое понятие, как состояние здоровья, рассматривается как процесс сохранения и развития психических, физиологических и биологических его функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни. Из года в год ухудшается здоровье студентов, снижается уровень физической подготовленности абитуриентов. В то же время возрастает количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, достигая, по данным различных авторов, от 35 до 53% поступающих в учреждения высшего образования.

По многим вопросам организации и методики проведения занятий по физическому воспитанию в специальных медицинских группах (СМГ) и особенно для контингента с сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями костно-мышечной системы позвоночника, имеются противоречивые мнения. Практическая же работа с лицами, отнесенными к СМГ, носит не тренирующий, а обучающий характер. Занятия два раза в неделю не смогут дать положительный результат. Учебные программы по физическому воспитанию для студентов в СМГ не предусматривают повышенных нагрузок по объему и интенсивности. Главный условие их содержания «не навредить». Безусловно, данный принцип должен лежать в основе любого учебного процесса. Однако при этом не стоит забывать и о тренирующем воздействии нагрузок, что важно для улучшения функционального и физического состояния занимающихся.

По данным ряда исследований одно из лидирующих мест в группах СМГ занимают болезни опорно-двигательного аппарата, в частности, нарушения осанки и сколиоз. Одним из многочисленных средств оздоровительной тренировки на занятиях по физической культуре может выступать атлетическая гимнастика, включающая упражнения силовой направленности без отягощений и с использованием гимнастических снарядов: штанг, гантелей, эспандеров, тренажеров [1, с.181]. Эффективность занятиями атлетической гимнастикой определяется