

Проводится терренкур и скандинавская ходьба в природных условиях, что способствует закаливанию организма, повышению двигательной активности, физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности, активизируется метаболизм, ускоряется жировой обмен. Кроме того, в процессе занятий расширяется сфера общения студентов, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, накопления положительного опыта поведения. Скандинавская ходьба и терренкур полезны для здоровья, просты и доступны людям с разным уровнем физической подготовки. Приобретенные навыки имеют и прикладное значение, так как могут применяться для самостоятельного использования средств физического воспитания по обеспечению успешной социальной и профессиональной деятельности. Эффективная организация спортивной деятельности в вузах на основе новых форм учебно-воспитательного процесса формирует спортивную культуру студента, мотивацию к ведению активного здорового образа жизни.

Литература.

1. Каинков И. В. Терренкур как одна из форм проведения лечебной физической культуры / И. В. Каинков // «Наука – 2020: Физическая культура, спорт, туризм в XXI веке. Часть I»: II Междунар. науч.-практ. конф., (Орел, 24 – 25 нояб. 2017 г.). – Орел: из-дво МАБИБ, 2017. – С. 122 – 125.
2. Кудряшова Т. І. Скандинавська ходьба – різновид фітнесу / Т. І. Кудряшова, О. О. Губченко, В. В. Бондаренко // Вісник КрНУ ім. М. Остроградського. - 2019. - Вип. 1(114). - С. 141 – 145.
3. Ободзінська О. В. Скандинавська ходьба як засіб фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / О. В. Ободзінська, О. О. Пантус, Н. Ю. Сергеева // “Біологічні дослідження – 2018”: зб. наук. праць . – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. – С. 414 – 417.
4. Профілактика артеріальної гіпертензії засобами рухової активності: навч.-метод. посібник / Ф. Г. Опанасюк, Д. О.Дзензелюк, Т. В. Курилло, О. С. Скорий; за ред. Ф. Г. Опанасюка. - Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2018. - 300 с.
5. Футорний С. М. Скандинавська ходьба – новий елемент формування здоров'я / С. М. Футорний // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Фізична культура і спорт. – 2015. – Вип. 10(65). – С. 152 – 155.

УДК 796.83

БАЗОВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ВЗРЫВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРА

Прохоров Ю.М., Яновский В.Е.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь,
Директор школы бокса, Олимпийский чемпион по боксу (г. Сеул),
г. Москва, Россия

Взрывная сила — это способность проявлять мощь и скорость в необходимый момент — здесь и сейчас. Взрывные действия представлены максимальной силой и предельной скоростью. Они характеризуется: - быстротой импульсации мотонейронов - внутримышечной координацией; - гипертрофным напряжением группы мышц, участвующих в работе; - скоростным режимом выполнения опреде-

ленного действия. Такие действия необходимы спортсменам многих видов спорта, например в футболе, легкой и тяжелой атлетике, спортивных единоборствах: бокс, борьба и другие.

В физике понятие «силы» определяется как степень воздействия одного тела на другое, вследствие чего происходит изменение его первоначальной формы. В боксе наиболее важным для постановки сильного удара считается не только сила и мощь, но и его скорость, и точность попадания в цель, своевременность его выполнения.

Бокс сложно-координационный вид спорта, где в работе участвуют не только мышцы руки, но и другие мышечные группы, мозговые центры, функциональные системы организма, обеспечивающие его работоспособность. Практика показывает, что быстрый и легкий удар, достигший цели, при синхронной координации может привести к нокауту. Сила удара в большей степени обусловлена взрывными действиями мышц не только рук, но и ног, и туловища, способностью осуществлять таковые в течение боя на ринге. Соответственно для постановки сильного удара значимую роль играет как координация мышечных усилий: силы рук, ног и туловища, так и скорость реагирования.

В боксе для совершенствования силовых показателей спортсменов предусмотрены различные комплексы специализированных упражнений. Перечень таких упражнений, широко применяется в учебно-тренировочном процессе, и он достаточно разнообразен. Любая двигательная активность в процессе тренировки будет оказывать позитивное влияние на развитие мышечной системы, однако, тренеру следует специально подбирать упражнения для воздействия на конкретно необходимые и в нужном направлении.

Основным средством победы в боксе, в том числе и досрочной, является удар рукой, выполненный в соответствии с правилами проведения соревнований и достигший цели. Соответственно взрывные способности рук и плечевого пояса - наиболее важные составляющие боксерского поединка.

В качестве наиболее значимых в боксе упражнений развития скоростно-силовых способностей рук определяются: - отработка ударов при помощи эспандеров и манжетных утяжелителей; - силовые броски мяча в цель; - групповая работа с тяжелым мячом (медицинболом), также выбивание мяча из рук партнера и противодействие этому; - работа с гирями и гантелями, с грифом и с самой штангой; - упражнения на шведской стенке, брусьях, гимнастической скамейке, спортивных тренажерах; - отжимания и подтягивания; - выход на одну или две руки из положения: вис на прямых руках на перекладине; - вис на перекладине на согнутых руках; - лазание по канату без помощи ног; - перетягивание друг друга из положения: хват согнутой рукой под локоть и перетягивание каната; - борьба в стойке и другие.

При проведении тренировки вне зала, выполняют рубящие движения молотом по резиновой крышке, толкания и метания легкоатлетических снарядов, камней, работают на перекладине, на открытых тренажерных площадках.

Сила мышц ног также во многом определяет силу удара и скорость передвижений - легкость боксера на ринге.

Среди упражнений, формирующих взрывные способности нижних конечностей, получили широкое распространение: - работа с утяжелителями (манжетами), которые крепятся на голеностопном суставе; упражнения, выполняемые с утяжелительным поясом; - приседания со штангой и гантелями; - жим ногами максимального веса; - беговые упражнения: спринт на короткие дистанции, рывковый бег на короткие отрезки, бег на средние и длинные дистанции, кросс, бег с препятствиями; - прыжки в высоту и в длину, с места и с разбега; - тройной прыжок и другие многоскоки, в том числе и из положения полного приседа; - прыжки с поперемен-

ной сменой ног вперед - назад, в стороны, можно с утяжелением на ногах или в руках; - прыжки с выталкиванием вперед грифа штанги перед грудью; - прыжки через гимнастическую скамейку или на нее; - прыжки со скамейки с минимально коротким приземлением и касанием пола и с дальнейшим изменением структуры движений - вперед, назад или с поворотом на 90 и 180 гр.; - скоростные передвижения в стойке боксера, изменяя способы виды передвижения произвольно, или по сигналу тренера, выполняемые в быстром темпе с утяжелением или без них; - работа с ускорениями на скакалке; - игра в пятнышки, наступая носком на переднюю часть стопы, друг другу; - условный бой с обязательным наступлением на переднюю ногу партнера и другие.

Упражнения для развития взрывной силы мышц туловища также являются составляющим элементом, который при синхронной координации значительно увеличивает силу удара, с одной стороны, и помогает избегать ударов противника, применяя защиты корпусом, с другой. Среди наиболее распространенных упражнений, развивающих грудные мышцы, мышцы брюшного пресса и спины, следует назвать наклоны, повороты, выпады, круговые движения туловищем, которые выполняются в положениях стоя, сидя, лежа, с отягощением или нет; - выталкивание штанги от груди вверх лежа на скамейке; - выполнение наклонов вперед с утяжелением; - повороты туловища с грифом штанги, который лежит за головой на плечевых суставах; - повороты и круговые вращения туловища с утяжелением, например, «блин», который предназначен для утяжеления штанги, или гантели. Вес фиксирован в руках, согнутых в локтевых суставах; - выполнение ударных действий боксера – прямые, снизу и сбоку, с утяжелением, сохраняя структуры и технику удара, по возможности, и максимальную скорость выполнения; - сгибание и разгибание туловища из положения: лежа бедрами на высокой скамейке, можно с утяжелением, которое располагается за головой и придерживается руками; - то же, но с поворотом туловища вправо, затем влево, при его поднимании: - поднимания прямых или согнутых в коленях ног из положения: вис на перекладине или упор на брусьях.

Упражнения для мышц брюшного пресса, как правило, выполняются сидя или лежа на полу. Например: - это крестные (ножницы) и круговые движения; - повороты туловища с поднятыми в угол 45 гр. прямыми ногами из положения: сидя на полу, упор сзади; - касание пола прямыми ногами над головой из положения: лежа на спине, руки прямые вверх; - поднимание туловища из положения: лежа на спине, руки за головой, согнуты в локтевых суставах, с целью его перевода в положение: сидя на полу и обратно в исходное положение: лежа на спине; - тоже, но с поворотом туловища в сторону при его поднимании и наклоне вперед к коленям, которые слегка согнуты; - тоже, но при поднимании туловища выполняется выбрасывание медицинбола партнеру, а при опускании туловища в исходное положение, исполнитель ловит мяч, согнутыми в локтях руками над головой, передаваемый ему обратно партнером и др.

Таким образом, взрывная сила – это максимальная сила, умноженная на скорость; – это целенаправленный импульс и максимально мощный всплеск силовых способностей спортсмена в нужной точке напряжения, выполняемый в коротком временном промежутке.

Развитие взрывной силы в боксе является стратегической задачей учебно-воспитательного процесса и важной составляющей высоких спортивных результатов. Этот процесс предполагает системную работу над формированием, развитием и совершенствованием специальных физических качеств, технических и тактических действий, дисциплины, настойчивости, целеустремленности и силы воли, начиная с первых занятий.

Литература.

1. Взрывная сила [Электронный ресурс] – Режим доступа :<http://sportwiki.to> /Взрывная сила. – Дата доступа : 21. 05. 2019 г.
2. Прохоров, Ю.М. Бокс. Встречный бой и способы его ведения : методические рекомендации / Ю.М. Прохоров. – ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 40 с.
3. Прохоров, Ю.М. Удар – нокаут как важный компонент профессионального мастерства современного боксера / Ю.М. Прохоров // Мир спорта. – № 3 (64), 2016. – С. 45–51

УДК 796.012:[378.1.61]

МЕСТО ФИТНЕС-ПРОГРАММ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Позняк Ж.А.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Проведение политики в области здорового образа жизни населения повлияло на развитие фитнес-индустрии в Республике Беларусь, а также внесло коррективы в содержание физического воспитания учреждений высшего образования (УВО). Так, в типовой программе по учебной дисциплине «Физическая культура» для УВО Республики Беларусь, 2017 г. предлагается использование разнообразных оздоровительных систем, в том числе фитнеса, для повышения функциональных возможностей организма и совершенствования двигательных способностей студентов. Это предложение позволило рассматривать фитнес в форме учебного материала по дисциплине «Физическая культура» со студентами УВО [5].

Цель исследования – определение актуальности использования инновационных фитнес-программ, а в частности фитнес-бокса, на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура» со студентами-медиками.

Материал и методы исследования. В социологическом исследовании принял участие 482 девушки 1-4 курсов лечебного и фармацевтического факультетов УО «ВГМУ», средний возраст $18,26 \pm 1,00$ лет, было предложено две анонимные анкеты. В первом анкетном опросе разрешалось обвести несколько вариантов. Во втором – студентам предлагалось из расчета 10 баллов дать балльные оценки каждому ответу в соответствии с уровнем его значимости: наиболее важный оценивался в 10 баллов. Полученные данные были обобщены и обработаны методом математической статистики с использованием критерия Фридмана и коэффициента конкордации Кендалла. Для удобства сопоставления результатов распределения ответов респондентов были построены диаграммы медиан и межквартильных размахов. В анкете приняли участие девушки ($n=95$), ранее участвовавшие в констатирующем эксперименте и практическом применении фитнес-бокса на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура».

Методы исследования – анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и обсуждение. Полученные ответы на первую анкету показали, что студенты всех курсов практически единогласно считают двигательную активность залогом здорового образа жизни, что подтверждается рядом отечественных и зарубежных исследователей (Н. В. Замятина, 2010; В. И. Григорьев, 2013,