

5. Поражающие организм инфекции;

6. Повышенная температура тела.

В заключение можно отметить, что полноценно жить без физических нагрузок нельзя. Занятия спортом не только могут помочь снизить вес, но еще и избавиться от проблем со здоровьем. Пользу от занятий спортом можно перечислять бесконечно: 1. улучшение настроения; 2. красивое тело; 3. здоровая сердечно - сосудистая система; 4. улучшение работы мозга и многое другое. Все это можно получить, если уделять тренировкам по 20-40 минут в день. При этом не следует забывать о правильном питании. А если по каким-то противопоказаниям вы не можете заниматься спортом, можно просто делать каждый день зарядку.

Литература.

1. Ананьев, Н. К. Экономика и здоровье нации - гарантия процветания общества / Н. К. Ананьев, Я. М. Баричко, Б. М. Хрусталеv. - Текст: непосредственный // Проблемы управления. - 2013. - №2. - С. 63-68

2. Баричко, Я. М. Здоровье нации как важнейший фактор обеспечения национальной безопасности Республики Беларусь / Я.М. Баричко, Б.М. Хрусталеv. - Текст: непосредственный // Проблемы управления. - 2007. - №4. - С. 214-220

3. Каменков, В. С. Роль местных исполнительных и распорядительных органов в сфере физической культуры и спорта / В. С. Каменков. - Текст: непосредственный // Проблемы управления. - 2010. - №2. - С. 102-107

4. Коледа, В. А. Физическая культура и профессионально-личностное развитие студента / В. А. Коледа. - Текст : непосредственный // Адукацыя і выхаванне. - 2002. - № 4. - С. 37-40

5. Масловский, Е. А. Физкультурно-спортивная деятельность: проблема телесности / Е. А. Масловский, А. Н. Яковлев. - Текст : непосредственный // Высэйшая школа. - 2013. - № 5. - С. 46-50

6. Новицкая, В. И. Сущность общего физкультурного образования студентов и его оценка / В. И. Новицкая, В. А. Коледа. - Текст : непосредственный // Высэйшая школа. - 2015. - № 4. - С. 63-66

7. Рафикова, А. Р. Формирование навыка сохранения здоровья как перспектива подготовки кадрового резерва / А. Р. Рафикова. - Текст : непосредственный // Кіраванне ў адукацыі. - 2006. - №7. - С. 24-30

УДК 796.83.012.1

ВЗРЫВНАЯ СИЛА КАК ОДНО ИЗ ДОМИНИРУЮЩИХ КАЧЕСТВ БОКСЕРА

Горошко Е.М., научный руководитель Прохоров Ю.М.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Бокс (англ. «удар кулаком») – контактный вид спортивного единоборства, целью которого является достижение победы одного из спортсменов над соперником и в соответствии с существующими правилами проведения соревнований [1]. Это сложный и мужественный вид спорта, который пользуется большой популярностью среди молодежи. В состав АИВА (международной ассоциации любительского бокса) поклонников. С одной стороны, он достаточно сложен и требует координации действий всех частей тела: рук, ног, туловища. С другой, он важен и интересен как эффективное средство

развития личности. Данные обстоятельства определяют сложность задач учебно-тренировочного процесса обучения боксу: техническая, тактическая, скоростно-силовая, морально-волевая, физическая, функциональная и другие виды подготовки. В данной статье рассматриваются методы и средства формирования взрывной силы у боксера.

В методическом плане совершенствования взрывной силы спортсмена достаточно просто - важно комплексное и систематическое применение скоростно-силовых упражнений в структуре учебно-тренировочных занятий. Реализация данной задачи затрагивает все части урока;

- разминка, где выполняются общеразвивающие гимнастические и специально-подготовительные упражнения. Как правило, разминка боксера выполняется в движении и соблюдая темповый режим, спортсмены уже на данном этапе развивают свои скоростные и силовые способности: скорость, силу, быстроту реакции. В этом плане важны тематические задания: максимально быстро, максимально сильно, выполняемые фронтальным методом, взаимодействуя с тренером либо с техническим прибором: выполнение специального движения – атакующий удар, защита, сайдстеп и т.п., в зависимости от сигнала воспринимаемого слуховым или зрительным анализатором;

- основная часть, включает непосредственное развитие специальных качеств. В этой связи процесс дидактики нас интересует в меньшей степени, так как он требует точного освоения изучаемого материала, но по мере освоения скорость, сила и сложность выполнения специальных приемов должна увеличиваться. Методика развития взрывных способностей боксера здесь достаточно разнообразна: - это работа в парах, на снарядах, на лапах, в условиях отработки отдельных движений, специальных комбинаций, акцентированных и быстрых ударов, способов передвижения и других специальных технических и тактических действий, относящихся к боевой практике бокса; - это комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств боксера; - это функциональная подготовка боксера, направленная на адаптацию работы органов и систем жизнеобеспечения организма в условиях максимальной и специальной нагрузки.

Комплекс средств, формирующих взрывные способности боксера в основной части занятий достаточно широк. Он базируется на общей методике развития физических качеств и спортивной тренировки:

- *силовые способности, развиваются* с использованием утяжелений и методов максимальных, повторных, динамических и изометрических усилий;

- *скоростные способности* боксера, формируются путем развития максимальной скорости, с учетом сохранения оптимальной структуры выполнения специальных движений боксера;

- *специальная выносливость*, формируется в процессе выполнения специальных упражнений энергоемкого режима действий и интервальной формы спортивной тренировки;

- заключительная часть тренировки боксера предполагает снижение психофизической нагрузки спортсмена. В этой связи скоростно-силовой режим мало приемлем, но, в практике, силовые упражнения общей физической подготовки используются спортсменами довольно часто: подтягивание, работа со штангой, с набивными мячами, со скакалкой.

Различные режимы работы и манеры ведения боя боксеров требуют разнообразного проявления силы, особенно при выполнении ими ударных действий. Так, боксеру: - «темповику» необходима сила, позволяющая наносить серии быстро чередующихся сравнительно не сильных ударов; - «нокаутеру» важна способность наносить сильный, акцентированный удар с предельной или околопредельной силой; - «силовику, характерно силовое давление на противника, навязывание силовой борьбы и физическое по-

давление противника; - «игровик», добивается эффекта ударных действия за счет технико-тактического мастерства, быстрых и точных ударов.

Воспитания взрывной силы как качества требует комплексного подхода, характеризующегося специализированными воздействиями определенных мышечных групп разнообразием форм спортивной тренировки.

Среди наиболее распространенных средств формирования взрывных способностей в боксе используются: выполнение ударов с утяжелением (блин, гантели); выталкивание металлической палки (гриф от штанги) перед грудью с прыжками ноги врозь – ноги вместе; работа молотом по резиновой шине; спринтерский бег на короткие отрезки (10 – 60 м); работа с камнями (силовые броски); рваная тренировка на снарядах (можно с браслетными утяжелениями); скоростной бег вверх по лестнице; броски тяжелого мяча (медицинбола); прыжки на одной ноге через гимнастическую скамейку; прыжками на одной ноге на 40-50 метровом отрезке; многоскоки с ноги на ногу (8-12 раз), регистрируя длину преодоленного участка и время его прохождения (максимум длины за минимум времени) и другие [3].

При совершенствовании взрывной силы величину отягощений необходимо дозировать в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, его физического развития, возраста, спортивного стажа. Дозировка может существенно отличаться и в зависимости от задач развития, например, силовой компонент 70-90 % от максимума возможного, скоростно-силовой - 30-50 %, - скоростной 10-30 %. Продолжительность выполнения упражнения и отдыха, количество повторений и подходов, также регламентированы методикой и требованиями к развитию скоростных и силовых качеств [2].

Широкое признание в совершенствовании скоростно-силовых качеств в спортивном мире получил ударный метод (Ю. В. Верхошанский). Специализированный вариант применения ударного метода в боксе - спрыгивание с высоты и приземление в положении основной боксерской стойки (левым или правым боком, 60-80 % веса тела приходится на сзади стоящую ногу). После приземления мгновенно выполняется отталкивающее разгибание сзади стоящей ноги и наносится прямой удар «задней» рукой с одновременным шагом вперед (серии ударов). Для выравнивания двигательной асимметрии и расширения технических возможностей атлета целесообразно выполнять данное упражнение, приземляясь в положение левосторонней и правосторонней стойки.

Для совершенствования акцентированных ударов со смещением назад упражнение выполняется аналогично, но спрыгивание осуществляется спиной вперед. При этом во время приземления в стойку большая часть веса тела приходится на впереди стоящую ногу. После приземления выполняется резкое отталкивание впереди стоящей ногой и наносится прямой удар «задней» рукой с одновременным шагом назад - в сторону.

Для совершенствования акцентированных боковых ударов и ударов снизу необходимо приземляться во фронтальную стойку, равномерно распределяя вес тела на обе ноги или сосредоточивая его преимущественно на какой-то одной ноге. Затем выполняется резкое отталкивание стоп, сопровождающееся распрямлением ног и нанесением удара сбоку или снизу.

Исследования показывают, что упражнения ударного метода предъявляют чрезвычайно высокие требования к мышцам и связкам нижних конечностей, поэтому их следует применять только после предварительной силовой и скоростно-силовой подготовки мышц и только в старшей возрастной группе.

Ударный метод можно также применять непосредственно для совершенствования взрывной силы мышц рук. Для этого необходимо выполнять отталкивание груза, движущегося навстречу спортсмену подобно маятнику. Следует отталкивать груз из положения боевой стойки и стремиться при этом сохранить координационную структуру боксерского удара (например, в паре с тренером на боксерском мешке, когда тренер

выполняет толкание на спортсмена снаряда и удерживает после отталкивания его спортсменом). Эффективным признается и применения растягивающих эспандеров, дозируя их сопротивление при выполнении удара. Структур и техника выполнения удара должна сохраняться.

Необходимо подчеркнуть, что специальные комплексы тренировочных упражнений, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств у боксеров, необходимо применять в сочетании с общеразвивающими и специально-подготовительными упражнениями. Формирование взрывной силы у боксера основывается на общих методических принципах развития физических качеств в условиях спортивной тренировки.

Данное направление в боксе является одним из основополагающих и рекомендуется специалистами для проведения не реже 2 раз в неделю.

Литература.

1. Бокс: Словарь-справочник / сост.: А.В. Дмитриев, С.А. Сергеев: Белорус. гос. ун-т физ. Культуры. – Минск: БГУФК, 2015. – 108 с.
2. Волков И.П. Основы теории и методики спортивной тренировки: пособие для высш. и средних учеб. заведений физ. культуры /И.П. Волков. – Минск: Тесей, 2011. – 168 с.
3. Прохоров Ю.М. «Удар-нокаут» - важный компонент профессионального мастерства современного боксера /Ю.М. Прохоров // Мир спорта. – Минск: БГУФК, 2016 г. - № 3 (64). - С. 45 – 51.

УДК 796.012

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ СТУДЕНТА

Иванов М.И., научный руководитель Щуко В.М.
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»,
Витебск, Беларусь

Физическая культура является частью культуры общества, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [3].

На продуктивную работу будущего специалиста в любой сфере деятельности большое влияние оказывает физическая подготовленность, позволяющая в максимальной степени раскрыть личный потенциал. От уровня физической подготовки студента во многом зависит то, насколько много заданий в обучающейся сфере он сможет выполнить за определенный промежуток времени, а также то, насколько быстро он будет уставать и восстанавливаться.

Двигательная активность человека — одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, его естественная потребность. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определённом уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм ребёнка [1].