

Таблица 2 – Распределение ответов на вопросы анкеты

Вопрос	Положительный ответ, %	
	ФКиС ЗФО	ФКиС ДФО
Вы быстрее обучаетесь чему-либо, если держите в руках инструмент или прибор, и пытаетесь сделать что-то самостоятельно, чем в том случае, когда кто-то вами руководит	55	62
Вы частый посетитель спортзалов, регулярно выполняете комплекс физических упражнений	68	89
Постоянно полагаетесь на собственное внутреннее чутье, которое ведет к правильным решениям	77	79
Легко можете симитировать движения и манеры другого человека	82	55
Испытываете чувство неудовлетворенности, если находитесь в бездействии или выполняете однообразные движения	82	70
Получаете удовольствие от работы в саду, выполнения ремонтных работ по дому	45	38
Смотрите передачи спортивных каналов, отдаете предпочтение спортивным программам	55	72
Все ваши лучшие идеи пришли к вам в тот момент, когда вы были на прогулке, совершали пробежку, занимались приготовлением пищи	59	72
При общении с окружающими жестикулируете	55	57
Обожаете разыгрывать друзей и знакомых	55	87
Выходные проводите на природе	50	47
Вам присущи признаки гиперактивности	50	72
В свободное время любите играть в спортивные игры	95	83
Можете похвалиться физической грацией и хорошей координацией движений	73	47

Заметно меньшее число студентов ЗФО посещает спортзалы, регулярно выполняет физические упражнения, смотрит передачи спортивных каналов, отдает предпочтение спортивным программам, обожает разыгрывать друзей и знакомых. Также студентам ЗФО в значительно меньшей мере присущи признаки гиперактивности.

Но при этом больше студентов этой группы считает, что они легко могут симитировать движения и манеры другого человека и могут похвалиться физической грацией и хорошей координацией движений. Также больше студентов ЗФО в свободное время любят играть в спортивные игры.

Заключение. Студенты ЗФО в целом незначительно отличаются от студентов ДФО факультета ФКиС по уровню двигательного интеллекта.

Список литературы

1. www.ishtar.net.ru/fisicheskij_intellekt, Дата доступа 27.12.2016

СИТУАТИВНЫЕ ОСНОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ БОЕВОЙ СТОЙКИ БОКСЕРА

*Ю.М. Прохоров
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Бокс, сохраняя традиционные характеристики кулачного боя по определенным правилам, активно совершенствуется и развивается. В настоящее время АИВА – международная ассоциация любительского бокса, насчитывает более 200 национальных федераций. Широкая популярность бокса как олимпийского вида спорта предопределяет высокую конкуренцию среди участников официальных международных соревнований.

Анализируя бои международного уровня, приходится констатировать, что ушли в прошлое известные национальные школы бокса, характеризующиеся доминированием той или иной манеры ведения боя. Например, Кубинская школа, где боксеры среднего уровня технической подготовки, добивались преимущества за счет морально-волевых качеств; Литовская школа, когда технические действия классического выполнения приемов позволяли спортсмену

добиться очевидного преимущества; Советская школа, пропагандирующая активную наступательную доктрину, базирующуюся на хорошей физической и волевой подготовке [1].

Современный бокс, как правило, – это агрессивный, скоростной бокс, – бокс высокой плотности и с большим количеством ударов. В таких условиях, спортсмен вынужден активно защищаться, атаковать, контратаковать, встречать противника, выдерживать большую психофизическую нагрузку в течение всего поединка. Из-за переменчивости успешных действий на ринге часто судьям очень трудно определить победителя. Высокая конкуренция требует высокого уровня технико-тактического мастерства спортсмена-боксера, повышают важность практической готовности боксера к молниеносному реагированию на постоянно изменяющиеся ситуации боя [3].

Целью нашего исследования стало научно-теоретическое обоснование стойки боксера как наиболее важного компонента, обеспечивающего эффективность реагирования и противодействия агрессивным действиям противника.

Материал и методы. Анализируя результаты выступлений боксеров на официальных соревнованиях международного уровня, сопоставляя технический уровень, тактику и манеру ведения боя, условия и содержание боевой практики нами определялись тенденции развития и доминирующие факторы успешности боксера на соревнованиях.

Бой на ринге характеризуется непрерывностью изменений самых разнообразных боевых движений и ситуаций. Здесь важно постоянно сохранять наиболее удобные положения тела. «Боевая стойка боксера» специалистами определяется как наиболее удобное положение боксера для нападения или обороны (Ф.1, Ф.2).



Ф.1



Ф.2

Положение «боевой стойки боксера» должно обеспечивать:

1) хороший обзор противника и создавать противнику неудобство для проведения атакующих действий;

2) возможность эффективного выполнения собственно защитных или атакующих действий;

3) устойчивость и равновесие тела;

4) легкость, удобство и свободу передвижений в любую сторону в случае необходимости.

В качестве важных показателей боевой стойки боксера необходимо выделить следующие характеристики:

1. Голова опущена вниз и повернута влево, прямо на противника, подбородок прижат к груди, взгляд исподлобья.

2. Левая рука выдвинута вперед, в локтевом суставе угол составляет 110-130 гр. и чуть отведена в влево, чтобы не затруднять обзор и видимость противника.

3. Кулак левой руки (его верхняя часть) находится на уровне брови. Правый кулак касается подбородка, прикрывает его и нижнюю часть лица. Кисти обеих рук подвернуты вовнутрь, в сторону ладоней.

3. Левое плечо чуть приподнято вверх. Оно прикрывает левую сторону подбородка. Правое – расслаблено и чуть опущено вниз.

4. Локоть левой руки не должен быть далеко отведен в сторону, необходимо сохранять положение руки близкое к вертикальному, тем самым, закрывая линию удара в туловище. Правый локоть прижат к правой стороне туловища и защищает область расположения печени.

5. Спина сутулая, плечи чуть сведены друг к другу. Грудь спрятана между плечами.

6. Таз повернут вправо вместе с верхней частью туловища. Живот слегка напряжен и подобран.

7. Ступни обеих ног слегка развернуты вправо: левая 25-30 гр. правая стопа – чуть больше 56-75 гр. Пятки левой (опорная) и правой (толчковая, стоящая сзади) ног чуть приподняты и пола не касаются. Ноги расположены на удобном расстоянии друг от друга приблизительно на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, правая нога – чуть больше левой и на нее смещен центр тяжести [2].

Результаты и их обсуждение. Современный уровень технического мастерства боксера настолько велик, что тактика «избегания столкновений» за счет легкости передвижений, сохраняя дальнюю дистанцию обречена на провал. Независимо от того, что противник высокий или низкий, агрессор или контровик – боксеру приходится принимать бой на средней и ближней дистанциях. В этих обстоятельствах положение классической стойки теряет свою надежность [4].

При сближении с противником, боксер попадает на ударную дистанцию и здесь нельзя медлить. Одним из вариантов противодействия является немедленный разрыв ударной дистанции за счет ног: скачек назад, шаг в сторону и др. Однако, это не всегда получается, из-за ограниченности пространства. В соревновательной практике, т.е. в бою, часто имеют место ситуации, когда боксер прижат к канатам или к углу ринга и здесь не рекомендуется «рубиться», находясь в стойке, отвечать ударом на удар. В такой ситуации целесообразно прибегнуть к варианту «глухой защиты» (Ф.3, Ф.4).



Ф. 3



Ф. 4

«Глухая защита» – это защита, которая обеспечивает надежное укрытие и позволяет боксеру безопасно находиться на месте - в зоне нанесения ударов. Положение «глухой защиты» - защитный вариант боевой стойки боксера, который отличается от всех ранее описанных вариантов. Переход в положение глухой защиты из классической стойки осуществляется следующим образом: отталкиваясь опорной ногой, делаем толковой ногой (стоящей сзади) широкий шаг назад; - переносим вес тела на переднюю ногу, которая выпрямляется в коленном суставе, а туловище наклоняем вперед, как можно ближе к противнику, но не дальше носка впереди стоящей ноги; – пятки ставим на пол – опора на всю стопу; – кулаки прижаты к височным ямкам, соответственно правый к правой ямке, а левый к левой: - локти свободно, вертикально свисают вниз, т.е. отведены от туловища. В общем виде – печень как можно дальше от противника, а голова – как можно ближе. В этом положении ноги играют второстепенную роль «жесткой опоры», а туловище остается подвижным: вправо, влево, назад. В положении «глухой защиты» боксер продолжает искать возможность активизации своих действий. Отвечать нужно выборочно, как бы «выстреливая», «врезаясь», из положения «глухой защиты» короткими ударами, как правило, в голову. Хорошо зарекомендовала себя практика контратакующих серийных действий сразу после атаки противника.

Противоположным вариантом «глухой защиты» является путь опережения противника, когда при сближении с противником на ударной дистанции боксер выполняет подсадку - «нырок в низ» и начинает свои атакующие действия ударами снизу, раньше, чем это сделает агрессивный противник. При выборе варианта атаки, положения классической стойки также существенно изменяются: - левая рука прижимается к левой височной ямке, а правая от подбородка

поднимается к правой височной ямке, - ноги сгибаются в коленных суставах, т.е. «боксер как бы подсаживается под удары противника» вес тела при этом распределяется на обе ноги. Данное положение удобно для выполнения атакующих действий, одиночным ударом или серией ударов (Ф. 5). Однако следует помнить, что во избежание случайных неприятностей, выпрямляться при атакующих действиях не стоит, а после них следует немедленно разорвать дистанцию и только потом принять положение классической стойки боксера.



Ф. 5



Ф. 6

Существует и промежуточный вариант продолжения боя в активной фазе противоборства. На средней и ближней дистанциях плотность боя и скорость нанесения удара значительно увеличивается. Эти обстоятельства создают дополнительные сложности для своевременного реагирования, нападения или защиты. Осложняет ситуацию и волевая ситуация и состояние выносливости спортсмена, которые резко снижаются к моменту окончания боя. Боксер должен активно противодействовать агрессивным действиям противника - атаковать первым, провести встречный удар, разорвать ударную дистанцию, но у него не хватает сил. В таких обстоятельствах, зрители часто слышат выкрик: «вяжи противника» - не давай ему работать за счет прижимания, наложения рук на руки противника, их удержания и «борьбы в стойке». Такие действия запрещены правилами соревнований, но, как говорится: «из двух зол, выбирают меньшую» При этом, краткосрочность их проявления часто остается безнаказанной со стороны рефери.

При выборе варианта сковывания противника, классические положения стойки боксера также оказываются не надежными. В таком варианте боксер выпрямляется – ноги прямые, напряжены. Вес тела смещается в сторону противника. Рекомендуется сделать шаг вперед толчковой ногой (стоящая сзади). Руки выпрямляются вперед в локтевых суставах и накладываются сверху на руки противника. Туловище прижимается к туловищу противника, а голова к его левому плечу. За счет этих действий противник лишается ударного пространства, т.е. расстояния для «разгона удара» и его руки теряют свободу движений (Ф. 6).

Заключение. Таким образом, современный уровень профессионального мастерства боксера характеризуется широким спектром технико-тактических действий в течение всего поединка. Техническое и тактическое многообразие предопределяет агрессивный характер большинства поединков. Агрессивность предопределяет высокую психофизическую напряженность противоборства единоборцев на каждом участке ринга. Такие условия требуют от боксера комплексной подготовки и широкого арсенала технических и тактических средств, которые могут избирательно извлекаться из «кейса боксера» в нужный, конкретный момент поединка: здесь и сейчас! - и успешно им использоваться в течение всего поединка, как эффективные средства нападения или защиты [4].

«Боевая стойка боксера» – это самое удобное положение, которое предварительно обеспечивает успешность и эффективность «боевых» действий боксера на ринге. Индивидуальность боевой стойки зависит не только от мастерства боксера, но и от его физических, соматических и психологических данных. Однако, тренеру-преподавателю следует помнить, что на начальном этапе обучения необходимо хорошо освоить классический вариант боевой стойки боксера на дальней дистанции. Только хорошо освоив классическую стойку, боксер может переходить к вариативности индивидуальных изменений стойки с учетом своих физических, психических и

других данных. Поторопившись здесь можно приобрести неправильные навыки, которые отрицательно скажутся в дальнейшем.

К сожалению, приходится констатировать отсутствие национальной школы бокса Республики Беларусь, хотя исторический экскурс свидетельствует, что отдельные белорусские боксеры имеют высокие спортивные достижения, включая и олимпийское золото Вячеслава Яновского, (г. Витебск, тренеры: В. Г. Ильченко, В.Г. Кондратенко, Э.А. Янушковский).

Список литературы

1. Дмитриев, А.В. Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и резерва в единоборствах. Научно-педагогическая школа В.И. Рудницкого. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы Международной научно-практической конференции. – Мн. 2009. – В 4 т. – Т.4. – С. 39–41.
2. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. – М.: «ИНСАН», 2010. – 320 с.
3. Прохоров Ю.М. Инновационные компоненты учебно-тренировочного процесса Витебских боксеров / Ю.М. Прохоров. – Мир спорта. – № 3 (60). – Мн. : БГУФК, 2015. – С. 38–43.
4. Филимонов В.И. Теория и методика бокса: монография. – М.: ИНСАН, 2006. – 584 с.

ПИЛАТЕС КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА У СТУДЕНТОВ ГрГМУ

*О.В. Романчук, Е.В. Романчук, Д.Н. Семашко, В.С. Полубок
Гродно, ГрГМУ*

Позвоночный столб – это опора тела человека, состоящая из отдельных коротких суставов, костей, называемых позвонками. Окружающие позвоночник мышцы образуют мышечный корсет, удерживая его в правильном положении. Наш позвоночник имеет 4 изгиба в сагиттальной плоскости. Такая форма обеспечивает равномерное распределение массы тела, поддержание равновесия, смягчение толчков и сотрясение вдоль позвоночного столба во время ходьбы. Но кроме физиологических изгибов (2 лордоза, 2 кифоза) могут развиваться искривления во фронтальной плоскости-сколиоз [4].

Выявлением данной патологии занимается врач-терапевт. Однако, лечением занимается ортопед, хирург, мануальный-терапевт. Комплекс направлений на излечение от сколиоза включает в себя: лечебный массаж, система лечебных упражнений, ношение корсета, дыхательная гимнастика.

По данным Министерства Здравоохранения Республики Беларусь (МЗ РБ) сколиотические деформации позвоночника определены у 4-12% лиц молодого возраста (дети, подростки, школьники, студенты). При этом заболевание характеризуется множеством вариантов клинического проявления, носит особый медицинский и социальный статус. Для более детального исследования данной проблемы мы провели анкетирование среди студентов-медиков ГрГМУ.

Материал и методы. Исследование проводилось социолого-аналитическим методом, с использованием анкет. В исследовании участвовало 106 человек (53 девушек, 53 юношей) студенты первого и второго курса ГрГМУ, средний возраст составил 18 лет. Оценивалось количество лиц, страдающих сколиозом, а также осведомленность о влиянии пилатеса на данную патологию.

Результаты и их обсуждение. На рисунке 1 представлено количество здоровых лиц и респондентов со сколиозом. Как видно, 7,6% юношей и 15,4% девушек имеют сколиоз различной степени. Чаще всего сколиоз возникает в детском, юношеском возрасте. Это связано с ростом костей в этот период. Сколиоз может появляться при малоподвижном образе жизни, а также из-за профессиональной деятельности, т.к. однообразное положение в течение дня приводят к деформации позвоночника. У детей же, обычно, возникает сколиоз из-за неправильной посадки за столом, либо неравномерного развития мышц, которое может возникнуть в ходе занятия «несимметричным» спортом (в котором задействована только левая или правая сторона).

При сколиозе наблюдается дисгармония мышц: с одной стороны они растянуты, а с другой напряжены и спастичны [1]. Вследствие такой дисбаланс приводит к нарушению равномерного распределения нагрузки, т.е. суставы и диски нагружены в значительной мере больше с одной стороны, чем с другой. А при длительных нагрузках, в таком случае, возникает усугубление ситуации, а именно усиление самого искривления.