

Одним из самых опасных является бейсджампинг – бейс-прыжки совершаются с низких высот в непосредственной близости от объекта, с которого прыгает джампер (прыгун), будь то скала, здание, заводская труба и т.п.

Роупдджампинг – прыжки с верёвкой с высокого объекта при помощи сложной системы амортизации из альпинистских веревок и снаряжения.

Сутью паркура является движение и преодоление препятствий различного характера. Таковыми могут считаться как существующие архитектурные сооружения (перила, парапеты, стены и пр.), так и специально изготовленные конструкции.

Хелискиинг – разновидность горнолыжного спорта сущность которого состоит в спуске по нетронутым снежным склонам, вдалеке от подготовленных трасс с подъёмом к началу спуска на вертолёт.

Дайвинг – подводное плавание со специальным снаряжением.

Скайсёрфинг – прыжки с лыжей на выполнение различных фигур в свободном падении – относительно молодой вид парашютного спорта.

Мы провели опрос студентов на знание понятий различных экстремальных видов спорта. Лишь 12% правильно дали большинство определений. Большая часть опрошенных затруднилась в ответах.

На вопрос «Занимаетесь(-лись) ли вы каким-либо экстремальным видом спорта?» были получены следующие ответы. На первом месте набрав 35% голосов, расположился скейтбординг, на втором месте 17% – паркур, на третьем – скалолазание 8%, далее идут горные лыжи, сноуборд и последнем прыжки с парашютом 2%.

Заключение. Результаты проведенного исследования показали, что среди студентов ФФКиС наибольшую популярность имеют более доступные экстремальные виды спорта. Водные же виды требуют специального снаряжения и большой площади воды. В отличие от зарубежных стран ряд видов спорта у нас в стране не практикуется в связи с отсутствием природных условий.

1. Физическая культура и здоровье: циклические и сложно координационные виды спорта: пособие/ Г.П. Косяченко и др.; под общ. ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. – Минск: Аверсэв, 2016. – 446 с.

2. Минина, Н.В. Физические упражнения и подвижные игры для развития равновесия у школьников: метод. рекомендации/ Н.В. Минина, Н.В. Концова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – С. 5. – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/11008>. – Дата доступа: 11.09.2022.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТАЭКВОНДО В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Радван А.Ю.,

*магистрант 2 года обучения ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Шпак В.Г., канд. пед. наук, доцент*

Ключевые слова. Таэквондо, взрослое население, физические качества, спортивная тренировка, спортивные единоборства.

Keywords. Taekwondo, adult population, physical qualities, sports training, martial arts.

В наши дни, невзирая на большие достижения в науке, угроза многих болезней остается крайне значительной [1, с. 4]. В результате изучений за предыдущие года, наблюдается негативная динамика функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма современного человека, и как итог, ухудшение самочувствия здоровья в целом.

В качестве решения возможно применять оздоровительные занятия аэробной направленности, которые формируют отличные требования с целью увеличения функционального состояния большинства органов и систем организма человека, а кроме того, улучшает физическое состояние вплоть до безопасного состояния и гарантирует крепкое самочувствие. Доказано, что физические упражнения простой и умеренной интенсивно-

сти, которые осуществляться достаточно длительное время, и требуют высокой потребности кислорода, приносят хороший оздоровительный результат [2].

В условиях гиподинамии сегодняшнего общества полное решение этого вопроса почти нереально [3]. Это затрагивает все население независимо от возраста. По этой причине появляется потребность в поиске действующих методов борьбы с невысокой физической активностью. Одним из таких средств, увеличивающими активность населения, является занятие единоборствами. Данная физическая нагрузка хорошо влияет на самочувствие, мускулатуру и общий тонус организма человека, а также его нервную систему.

Среди мужской части населения нашей страны занятия спортивными единоборствами приобретают все большую популярность. При этом большинство мужчин ставят перед собой цель научиться элементарным приемам самообороны. А единоборства, в качестве средства повышения уровня физической активности и борьбы с гиподинамией, получает намного меньше внимания. Хотя, за последние несколько лет изучения, были собраны подтверждения повышения уровня здоровья населения, занимающегося единоборствами [1].

На сегодняшний день среди множества разнообразных средств физической культуры, все большую популярность приобретает таэквондо. В качестве средства формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и повышения двигательной активности таэквондо можно назвать относительно новым, интересным и увлекательным видом спорта. Характерной специфической особенностью таэквондо является контакт с партнером при помощи ударных движений и, эта особенность, содействует совершенствованию целого ряда психических качеств, а также предъявляют к нервной системе человека достаточно разнообразные требования. При этом таэквондо крайне положительно влияет на психику занимающихся. Оно развивает навыки самообороны, поднимает уверенность в себе, воспитывает целеустремленность и трудолюбие.

Таэквондо как форма двигательной работы довольно многообразна. В данном отношении таэквондо считается значимым средством для улучшения наиболее разных физиологических свойств человека: силы, скорости и выносливости, гибкости, координационных способностей. Их формирование считается основой сохранения самочувствия и двигательной деятельности взрослого человека.

Таэквондо – один из самых зрелищных видов спорта. Производимые двигательные действия в нем носят скоростно-силовую направленность, используются вместе с переменной интенсивностью и обладают субмаксимальной нагрузкой. Присутствие в данном виде спорта физические нагрузки выполняются на фоне активных психолого-эмоциональных взаимодействий [30, вместе с. 14].

Таэквондо решает не только задачи физической и боевой подготовки, но также обладает значительным потенциалом для занятий ОФП. Данный вид спорта можно использовать в качестве одного из средств решения задачи совмещения физической нагрузки, которая вызывает повышенный интерес у всех слоев населения, с решением проблем по снижению уровня гиподинамии и оздоровлению людей.

Цель исследования – обосновать возможность применения занятий таэквондо как средства повышения уровня физического состояния организма взрослого человека и борьбы с гиподинамией.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе специализированного спортивного зала физкультурно-спортивного клуба по работе с населением «ЦСК» в период с сентября 2021 года по сентябрь 2022 года. В данном исследовании приняли участие мужчины в возрастном диапазоне 25–45 лет, занимающиеся в 2-х группах физкультурно-оздоровительной направленности, в каждой группе по 30 человек. При проведении разработанного исследования и анализа полученных данных использовались общепринятые в физической культуре методы исследования. Экспериментальная методика занятий физической культурой и спортом с занимающимися в физкультурно-оздоровительных группах направлена на последовательное освоение движений из большого объема средств таэквондо, используемых для развития основных физических качеств человека.

Результаты и их обсуждение. В процессе педагогического эксперимента проводился контроль, который дал возможность определить степень влияния занятий с ис-

пользованием средств таэквондо на функциональные показатели физической подготовленности мужчин в возрастном диапазоне 25–45 лет. Применение разработанной методики положительно сказалось на развитии основных показателей общей физической подготовки (таблица 1).

Таблица 1 – Результат общей физической подготовленности испытуемых

Тесты	Группы	Сроки эксперимента	
		Начало (X+m)	Окончание (X+m)
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	КГ	8,45±0,5	9,6±1
	ЭГ	8,8±0,4	11,95±0,8
P		>0,05	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	КГ	8,9±0,04	9,85±0,75
	ЭГ	8,95±1,15	12,4±0,6
P		>0,05	<0,05
Бег 100 м (сек)	КГ	15,08±0,5	14,7±0,45
	ЭГ	15,03±0,5	13,98±0,4
P		>0,05	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	КГ	197,5±10,1	200,7±9,73
	ЭГ	198,7±8,6	215,05±7,1
P		>0,05	<0,05
Челночный бег 3x10 м (сек)	КГ	9,23±0,51	9,03±0,48
	ЭГ	9,37±0,4	8,85±0,3
P		>0,05	<0,05
Наклон вперед (см)	КГ	7,4±0,9	9,8±1,1
	ЭГ	7,3±0,9	14,5±1,3
P		>0,05	<0,05
Бег 3000 м	КГ	14,95±0,5	14,89±0,41
	ЭГ	14,62±0,3	14,24±0,3
P		>0,05	<0,05

Анализ всех показателей, характеризующих уровень физической подготовленности испытуемых, в начале эксперимента не выявил достоверных различий в тестах между среднегрупповыми показателями участников контрольной и экспериментальной групп.

По окончании педагогического эксперимента зафиксированы достоверно значимые различия между среднегрупповыми результатами в тестах у мужчин обеих групп.

У мужчин экспериментальной группы, занимавшихся по экспериментальной методике, результаты выше, чем в контрольной группе.

Заключение. Сведения из личных изучений, а также исследование научно-методической литературы дали возможность определить, то что занятия по таэквондо имеют существенный потенциал для формирования физических качеств, содействуют развитию самообороны и формированию функциональных систем организма.

В виду значительного многообразия общедоступных и обычных упражнений, таэквондо способно применяться для увеличения степени общей двигательной культуры старшего населения, становления возможности обладания своим телом и вызывать оздоровительный эффект организма.

В процессе преподавательского изучения изобретена технология уроков на основе применения средств в таэквондо вместе с представителями сильного пола в возрастном диапазоне 25–45 лет, занимающимися в группах физкультурно-оздоровительной ориентированности.

В ходе использования опытной технологии определено, то что обучения по таэквондо увеличивают степень физиологической подготовленности и благоприятно оказы-

вают большое влияние в функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем занимающихся. Согласно завершению преподавательского эксперимента средне-групповые показатели в исследованиях на физическую подготовленность у мужчин экспериментальной группы достоверно ($p < 0,05$) больше, нежели в референтной.

Подобным способом, возможно уверенно говорить, то что обучения по таэквондо имеют существенный потенциал для формирования физических качеств, приобретения уверенности в личных силах, положительно отражаются в изменении характеристик самомнения, а кроме того содействуют формированию абсолютно всех функциональных систем организма, то что в полной мере дает оздоравливающий результат для организма взрослого человека.

1. Механизмы регуляции сердечной деятельности в покое у спортсменов высшей квалификации. Физиология человека / Н.А. Агаджанян [и др.]; под общ. ред. Г.С. Козупицы. - 1993. - Т.19. - № 1. - С. 58–62.

2. Талай, В.А. Современные проблемы физической культуры / В.А. Талай. - Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. - 107 с. - Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/27497>. - Дата доступа: 05.09.2022.

3. Малах, О.Н. Спортивная медицина / О.Н. Малах. - Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. - 95 с. - Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/26724>. - Дата доступа: 05.09.2022.

РАЗНОСТОРОННОСТЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ С РАЗЛИЧНЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АСИММЕТРИЧНЫХ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Стельмахов А.А.,

магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Новицкий П.И., канд. пед. наук, доцент

Ключевые слова. Коэффициент латерального предпочтения, упражнения асимметрической направленности, группы начальной подготовки, техническая подготовленность спортсмена.

Keywords. The coefficient of lateral preference, exercises of an asymmetric orientation, groups of initial training, technical readiness of the athlete.

Всесторонность подготовки единоборца – залог успешной спортивной карьеры. Мастерство владения техническими приемами закладывается на протяжении долгих лет тренировочной деятельности. Особенно важными в этом многолетнем процессе выступают этапы начальной подготовки. Однако вопросы активного использования асимметричных упражнений на ранних этапах освоения азбуки технических приемов остается подходом, не в полной мере принятым на вооружение массовой тренерской аудиторией. В настоящем исследовании изучалась эффективность постоянного акцентированного использования упражнений асимметрической направленности в специальной физической подготовке юных боксеров на этапе начальной подготовки.

Цель исследования – изучить влияние акцентированного использования упражнений асимметрической направленности в специальной физической подготовке юных боксеров на всесторонность освоения базовых технических приемов.

Материал и методы. В педагогическом эксперименте участвовали 2 группы юных боксеров, обучающихся в группах начальной подготовки ДЮСШОР «Комсомолец» г. Витебска: экспериментальная (ЭГ) и контрольная группы (КГ) по 10 учащихся (мальчики и девочки в возрасте 10 – 11 лет).

Разносторонность технической подготовленности учащихся изучалась с помощью коэффициента латерального предпочтения: отношением числа результативных ударных действий, выполненных в доминантной стойке к общему количеству ударных действий в различных стойках, выраженное в процентах. Поединки проводились между соперниками, существенно не различающимися по уровню физической и технической подготовленности, продолжительность контрольного раунда составляла 2 минуты.