

Наше исследование показало, что общение студенток во время соревнований с членами других команд выглядит следующим образом: только во время игр 30,8%, в свободное время 50%, постоянно общаются 19,2%. Значительное число игроков выразило желание общаться с другими членами команд 57,7%, против общения 30,8%, контактировать иногда 11,5%.

Что касается межличностных отношений внутри команды во время соревнований. Данные свидетельствуют о том, что команда сплочивается и становится единым коллективом 61,5%, и игроки узнают друг друга лучше 38,5%.

Заключение: После проведения анкетирования мы сделали следующие выводы:

- спортивная деятельность входит в образ жизни студентов.
- во время соревнований спортсменки испытывают как положительные, так и отрицательные эмоции.
- наибольшее влияние на достижение успеха на соревнованиях оказывают такие качества как активность, целеустремленность, решительность.
- наиболее интересной и привлекательной формой проведения досуга баскетболисток является посещение музеев, кино, выставок.
- культура межличностных отношений между игроками различных команд находится не на высоком уровне.
- межличностные отношения внутри команды во время соревнований, сплочивается и становится единым целым.
- в последнее время рейтинг студенческого баскетбола повышается.

Список литературы

1. Цирик, Б.Я. Слеп тот, кто видит только мяч / Б.Я. Цирик // Спортивные игры. – 1959. – № 3.
2. Уилмар, Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности: пер. с англ. / Дж.Х. Уилмар, Д.Л. Костил. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 502 с.
3. Акопян, А.О. Средства и методы информационного сопровождения тренировочного процесса спортсменов высокого класса: автореф. ... дис. канд. пед. наук. – М.: Анитт, 1999. – 21 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА КОРРЕКЦИЮ ОСАНКИ

*В.А. Колошкина, И.М. Дударева
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Одним из основных факторов, от которых зависит здоровье человека, является правильная осанка. Нарушение осанки может привести к изменениям функций внутренних органов и систем человека. Поэтому формирование правильной осанки в студенческом возрасте является одной из актуальных задач решаемых в процессе физического воспитания молодёжи. Для этого используются корригирующие и укрепляющие мышцы спины упражнения, а также упражнения на гибкость [1].

Для поддержания здоровья позвоночника и всего организма мы нуждаемся в ежедневной физической нагрузке. Но из-за нехватки времени и терпения не уделяем этому должного внимания. Но есть одно основное упражнение, формирующее позвоночник, которое можно делать независимо от того, стоим ли мы, сидим, ходим или лежим. Это универсальное упражнение - правильная осанка. Привычка к ней формируется как в раннем детстве, так и в более зрелом возрасте. Опыт формирования правильной осанки у студентов доказывает возможность и актуальность приобретения необходимых навыков в любом возрасте [2].

Целью наших исследований явилось определение эффективности использования корригирующих упражнений для коррекции осанки студентов.

Материал и методы. Исследования проводились на биологическом факультете ВГУ имени П.М. Машерова. Проанализированы результаты ежегодного медицинского осмотра, проведены тесты на гибкость и их сравнительный анализ за 4 года обучения (80 студентов поступивших в 2010 году на биологический факультет).

Результаты и их обсуждение. Как показал ежегодный медицинский осмотр у (45%) студентов нарушена осанка. Чаще всего встречаются такие ее дефекты, как круглая или кругловогнутая спина, сколиозы, а также отстающие, "крыловидные" лопатки.

Анализ научно-методической литературы [1-3] показал, что рекомендаций, как исправить осанку не достаточно. Опрос и студентов подтвердил отсутствие таких знаний у молодежи.

Для оценки гибкости был проведен следующий тест: сесть на пол, стопы ног в и.п. разведены на ширину плеч, колени прямые. Испытуемые наклоняются как можно дальше вперед, удерживая максимальный наклон в течении 2 - 3 секунд. В норме кончики пальцев должны заходить на 15 - 20 см дальше уровня пяток (тест проводился четыре раза: октябрь 2010г., 2011 г., 2012 г., 2014 г.).

На основании теста на гибкость проведен анализ показателей гибкости мышц спины студентов при поступлении и окончании университета (80 студентов биологического факультета поступившие в 2010 г. и закончившие в 2015 г.).

Выявилось, что у 72% студентов 1курса результаты находятся в норме. На 2 курсе испытуемые улучшили показатели на 1% , на 3курсе результат составил 75%. В целом получилось, что у 76% студентов 4 курса результат теста в норме, это на 4% больше начального показателя 2010 года.

Следует отметить, что в группах где на занятиях физической культурой были включены комплексы корригирующих упражнений для осанки, а для тренировки мышцы грудного и поясничного отделов позвоночника преподавателями кафедры физического воспитания и спорта использовались корригирующие упражнения для мышц спины, а также проводилась работа по разъяснению и привитию необходимых навыков правильной осанки, результаты имеют тенденцию к улучшению.

Закключение. Таким образом, можно сделать вывод, что в процессе физического воспитания нужно использовать корригирующие упражнения и укрепляющие мышцы спины упражнения, а также упражнения на гибкость. Учить студентов заботиться о своем здоровье в течение всей жизни, стимулируя формирование осознанного отношения и системы знаний при профилактике и коррекции нарушений осанки.

Список литературы

1. Васильева, И.А. Целитель и женщина / И.А.Васильева, Авторская книга действующего целителя. – СПб.: ООО «Диамант», 2000. – 320 с.
2. Курпан, Ю.И. Оставайся изящной! / Ю.И. Курпан, М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.
3. Иванова, О.А. Формула красоты./ О.А. Иванова, - М.: Советский спорт, 1994. – 48 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРОННЫХ УДАРОВ В КИКБОКСИНГЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

*В.А. Лосев, А.О. Ковалевская
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Особой популярностью у спортсменов пользуется тема нокаутирующего удара. Действительно, обладание сильным ударом в кикбоксинге даёт ряд преимуществ. Среди высококлассных спортсменов подавляющее большинство имеют его в своём боевом арсенале. Но всё же на силе удара не стоит останавливаться, его значение нельзя переоценивать. Именно поэтому в некоторых случаях сила компенсируется точностью и своевременностью. Тем не менее кикбоксёры, обладающие коронным приёмом, всегда имеют запасной козырь. Кикбоксёру, который хочет обладать сильным ударом, нужно понимать, от чего зависит эта сила. Сила удара в кикбоксинге зависит от следующих факторов:

- степени участия в ударе 3 основных группы мышц: ног, туловища и рук;
- согласованности в работе мышечных групп. Правильный удар должен иметь такую последовательность: отталкивающее разгибание ноги, вращательно-поступательное движение туловища, ударное движение руки к цели;
- уровня развития скоростно-силовых способностей мышц ног, туловища и рук;
- стартовой и «взрывной» силы мышц, то есть от умения прикладывать большие усилия в начале движения;
- предупредительного торможения участков тела, при котором происходит последовательное торможение от ноги к кулаку бьющей руки;