

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 кикбоксеры, обладающие коронным приёмом, всегда имеют запасной козырь. Кикбоксеру, 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;

- радиуса движения кулака относительно оси вращения тела спортсмена. Чем дальше от оси вращения тела движется кулак, тем больше радиус его вращения, а значит - сильнее удар;
- положения предплечья относительно цели. Удар сильнее, если предплечье перпендикулярно цели;
- жесткости кинематической цепи. Чем меньше движений в суставах руки, тем выше жесткость ударного рычага и больше сила удара. Если какое-то отдельное звено не участвует в биомеханике удара, то ухудшается и общий результат.

Особое место в тренировке коронного удара должно занимать совершенствование метода простой реакции кикбоксёра. Простая реакция – это ответ заранее известным ударом в известное открытое место противника. Один из путей совершенствования быстроты реакции основан на тренировке способности к предугадыванию действий соперника за счёт своевременного реагирования на изменения положений соперника и его подготовительных действий, предшествующих атаке. Для этого кикбоксёру необходимо проводить условные, вольные и соревновательные бои.

Цель исследования – изучить эффективность выполнения коронных приёмов для достижения результатов в соревнованиях средствами спортивных единоборств. Исследование позволило ответить на вопросы чему обучать, на что обратить внимание при обучении юных кикбоксёров.

Материал и методы. Данная работа выполнялась на базе ВГУ имени П.М. Машерова, ДЮСШ ПОПР ВГУ имени П.М. Машерова с 2013 по 2015 год. В исследовании принимали участие студенты университета и учащиеся ДЮСШ. Ниже представлены выводы, сформулированные на основе анализа результатов проведенного исследования, так же использовались и другие методы исследований, педагогическое наблюдение, исследование соревновательной деятельности, анализ литературных источников, опрос, метод математической статистики. Методами видеозаписи и наблюдения на соревнованиях различного уровня, Чемпионатах области, Чемпионатах республики Беларусь, Кубках республики Беларусь, Универсиадах республики Беларусь зафиксировано 24 поединка студентов групп ПСМ и учащихся ДЮСШ.

Результаты и их обсуждение. Оптимальный состав технических действий при использовании в соревнованиях включал приемы нападения и защиты в кикбоксинге, целесообразность взаимодействия участников боя. В частности для успешного ведения боя необходимо овладеть техникой ударов руками, ногами, защитной техникой, защитно-атакующими комбинациями, необходимы различные физические качества в использовании коронных приёмов. Для выявления эффективности применения коронных приёмов, мы провели опрос.

| Спортсмены | Используете ли вы коронные приемы? Да/нет | Важна ли вам Ловкость / координация в использовании коронного приёма? | Используете ли вы дополнительное оборудование | Важна ли вам скорость в использовании коронного приёма? | Важна ли вам сила в использовании коронного приёма? |
|------------|--|---|---|---|---|
| Петр | Да | Нет | Да | Нет | Да |
| Василий | Да | Нет | Да | Нет | Да |
| Николай | Нет | Нет | Нет | Да | Нет |
| Игорь | Да | Нет | Да | Да | Нет |
| Никита | Да | Нет | Да | Да | Нет |
| Максим | Да | Нет | Да | Нет | Да |
| Егор | Нет | Да | Нет | Нет | Нет |
| Кирилл | Да | Нет | Да | Да | Нет |
| Виктор | Да | Нет | Да | Нет | Да |
| Вадим | Да | Нет | Да | Нет | Да |

Условия выполнения расчёта: каждый положительный ответ принимается за 10%, а отрицательный – 5%. n=10

1. Определение средней величины.

Так как большинство испытуемых (80%) на опросе дали положительные ответы, то показатель средней величины выше нормы.

2. Определение ширины группы:

$$C = \frac{X_{\max} - X_{\min}}{p} = \frac{80\% - 10\%}{1} = 0,7 \text{ (с)}$$

C – ширина группы

P – число групп

X_{max} – наибольшее значение признака

X_{min} – наименьшее значение признака

3. Определим среднюю арифметическую.

$$X = \frac{\sum X_j}{n} = \frac{90\%}{10} = 0,09$$

∑ – обозначение суммы

X_j – текущее значение

N – количество значений

Исходя из средней арифметической рассчитаем средний квадрат отклонения значений признака от средней арифметической для числа n < 30:

$$X_1 = 10\%$$

$$O_2 = \frac{\sum (X_1 - X)^2}{n - 1} = \frac{(10\% - 0,09)^2}{10 - 1} = \frac{0,0001}{9} = 1,1$$

Следовательно, стандартное отклонение – $\sqrt{1,1} = (1,04)^2 = 1,08$

Из полученных данных рассчитаем коэффициент вариации:

$$V = \frac{\sigma}{\bar{X}} * 100\% = \frac{1,1}{0,09} * 100\% = 12,2$$

Полученные в эксперименте данные обрабатывались методами математической статистики. В частности, определялись средние величины и стандартные отклонения показателей, коэффициент вариации. Вычислялась достоверность различий между показателями, проводился также корреляционный и регрессионный анализ. В результате полученных данных сделаем выводы: На вопрос используют ли спортсмены коронные приёмы, 80% ответили – да. На вопрос какие качества важны в использовании коронного приёма 50% спортсменов ответили – сила, 40% ответили – скорость и 10% ответили – координация. 80% спортсменов из 100% занимаются специальной подготовкой для освоения коронных приемов. 80% спортсменов используют дополнительное оборудование, тренажерные устройства и тренажеры.

Заключение. В процессе тактического взаимодействия с соперником в кикбоксинге проявляется весь спектр специальных технических действий, умение переключаться, предвидеть, различать, контролировать дистанцию, действовать адекватно возникающим ситуациям. Педагогическое наблюдение показало что на первое место в использовании коронных приемов выходят так же и физические качества кикбоксера, ловкость скорость, координация и сила. Применение и акцентирование внимания на применение коронных приемов в соревнованиях, качественно улучшает результативность в соревнованиях при прочих равных возможностях.

Список литературы

1. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры и спорта. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1965.
2. Верхованский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания пед. Институтов Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Гаратынь. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ-СПОРТСМЕНОВ В МЕЖСЕССИОННЫЙ ПЕРИОД В ССУЗАХ

*О.Н. Малах, С.А. Сморгунов, А.В. Валевич
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Учебная деятельность, связанная с ситуациями контроля, проверки, отчета, соревнования, приводит к возникновению неравновесных психических и физиологических состояний не только в период сессии. Через эти состояния человек отражает свое отношение к явлениям действительности. Отражение происходит большей частью в виде переживаний, основой которых являются не непосредственные внешние воздействия, а их накопленное обобщение во внутреннем мире челове-