

- в-пятых, использование массовых и крупных международных спортивных мероприятий для формирования убеждения в престижности спортивных занятий и здорового поведения.

Путь к совершенству и долголетию – это здоровый образ жизни. Только он способен спасти человека, вести его по жизни, которая сложится разумно, счастливо и полезно.

Литература

1. Беляков А.В. Физкультура и спорт как необходимые педагогические условия формирования представлений о ценностном отношении к здоровью подрастающего поколения // Вестник Владимирского юридического института. - 2008.- № 1. - С. 93-95.

2. Качановский А.Ю. Отечественный опыт вовлечения молодежи в массовые занятия физкультурой и спортом// Среднее профессиональное образование. - 2012. - № 4. - С. 60-61

3. О Концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы»: Распоряжение Правительства РФ от 15 сентября 2005 г. N 1433-р // Справочная правовая система «Гарант».

4. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ // Российская газета. - 2007. - 07 декабря.

5. Понкратов В.Н., Крылова Л.В. Физкультура и спорт в достижении здорового образа жизни// Инновационное образование и экономика. - 2009. - Т. 1. - № 5. - С. 34-36.

6. Рымар Н.П., Иванов В.И. Обоснование метода роли и места физкультуры и спорта в бюджете свободного времени студентов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2007. - № 7. - С. 119-122.

К ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ

Спатаев Совет Калилаевич

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург

Шамигуалеева Елена Фаритовна

кандидат педагогических наук, доцент

Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского

г. Омск

Аннотация. Статья содержит отдельные теоретические и методические аспекты скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных боксеров, на различных этапах тренировочного процесса.

Ключевые слова: бокс, спорт, физические качества, сила, скорость.

Annotation. The article contain discrete theoretic and methodical aspects speed and power preparation for high classification boxers on different stages of training process.

Keys words: Box, sport physically, ability, power, speed.

Бокс в мире один из наиболее массовых, олимпийских видов спорта. Большая популярность бокса объясняется прежде всего его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества спортсмена.

Взросший уровень конкурентной борьбы на крупнейших турнирах и олимпийских играх вызывает необходимость совершенствования средств и методов не только разносторонней физической и психологической, но и специальной подготовки спортсменов [2]

Как отмечает В.И.Филимонов: "Моделью современного боксера является искусный спортсмен с жестким агрессивно-наступательным характером ведения боя, обладающий нокаутирующим ударом и владеющий комбинационной формой боевых действий, способный вести бой на разных дистанциях, в высоком темпе на протяжении всего поединка"[4].

Чрезвычайно высокие требования предъявляются к психике боксера, общей физической и технико-тактической подготовке. Однако чрезвычайно важной для боксера является и специальная, в частности, скоростно-силовая подготовка.

По мнению В.И. Филимонова (2000), совершенствование скоростно-силовых способностей является ведущим в боксе, и требует тщательного изучения.

В то же время отсутствие научно-обоснованных методик, рекомендаций по подбору средств физической культуры для развития скоростно-силовых качеств у боксеров, не позволяет рационально организовать тренировочный процесс и повышает актуальность освещаемого вопроса.

Центральная методическая проблема развития скоростно-силовых качеств у боксеров – проблема оптимального сочетания в упражнениях скоростных и силовых характеристик движений. Трудности ее решения состоят в том, что скорость движений и степень преодолеваемого отягощения связаны обратно пропорционально.

Обусловленные этим противоречия между скоростными и силовыми характеристиками движений устраняются на основе их сбалансирования их таким образом, чтобы достигалась большая мощность внешне проявляемой силы с приоритетом быстроты действия [1,3,5].

В экспериментальной методике развитие скоростно-силовых качеств боксера осуществляется путем использования в тренировочном процессе различных силовых упражнений на снарядах; с отягощениями и без отягощения; с партнером; легкоатлетических упражнений; упражнений со штангой и т.д.

По нашему мнению, для развития динамической и «взрывной» силы необходимо применять физические упражнения, структура которых близка к технике выполнения деталей избранного вида спорта. Для развития силы необходимо применять отягощение равное 40-80 % максимальных возможностей спортсмена.

Для развития взрывной силы будут использоваться физические упражнения, главным образом баллистического характера, например прыжки без отягощения и с отягощением, метание утяжеленных легкоатлетических снарядов, упражнения с набивными мячами, мешками и песком и др.

В ходе применения экспериментальной методики параметры физической нагрузки предполагается регулировать изменяя вес отягощения, величину сопротивления, амплитуду и скорость движений, количество и темп повторений, исходное положение, длительность отдыха в процессе упражнений [1,3,4].

Для развития силы удара используются специально-вспомогательные подготовительные, скоростно-силовые упражнения со снарядами и специальными техническими средствами («лапы»).

В процессе применения этих упражнений развивается способность основных мышц боксера быстро (мгновенно) развивать усилия, вплоть до максимальных; быстро переключаться и многократно изменять усилия от минимальных до максимальных и наоборот; многократно производить так называемый «мышечный взрыв» с последующим мгновенным расслаблением этих мышц и т.д.

Все упражнения с отягощениями должны носить скоростно-силовой характер и сочетаться с упражнениями на расслабление. В упражнениях ударного типа рекомендуется выполнять движения, добиваясь так называемого «мышечного взрыва» и в то же время стараться сохранить структуру, темп и ритм ударов.

Для развития резкости удара очень эффективны упражнения с набивными мячами разного веса (1 -5кг). Их следует выполнять в каждом занятии любого периода тренировки наряду с такими боксерскими снарядами, как боксерский мешок, груша, лапы и скакалка. Подобным упражнениям необходимо посвящать значительное время, особенно в подготовительном периоде [3,4].

Подготовку нервно-мышечного аппарата боксера на скоростно-силовую («взрывную») работу дают толчковые упражнения со штангой весом 50-70% собственного веса боксера, короткие темповые полуприседы, подскоки и ходьба подскоками со штангой на плечах (весом 20-30% собственного веса), вращения, наклоны туловища вперед, в стороны с грифом штанги на плечах, выбрасывания грифа штанги на прямых руках в подскоке на двух ногах и т.д.

Однако не следует чрезмерно увлекаться большим объемом скоростно-силовых упражнений и большим весом отягощений или быстрым увеличением веса отягощений. Все это может привести к искажению структуры технических приемов, снижению специальной выносливости (точнее устойчивости) скоростно-силовых показателей при многократном повторении этих приемов или действий [4].

В любом случае скоростно-силовые упражнения следует начинать выполнять только с меньшего веса отягощений, минимального количества повторений упражнений в одном комплексе и минимального числа комплексов в целом.

При совершенствовании силы и резкости ударов на снарядах и лапах необходимо обращать внимание на то, чтобы боксер быстро и точно наносил удары, добиваясь акцента и «взрыва» ударного движения, не был скован и напряжен, сохранял равновесие, быстро и непринужденно восстанавливал исходное положение.

В экспериментальной методике для развития силы удара перед боксерами разного направления определены различные задачи. Так, у боксера-«нокаутера» удар должен быть «взрывным» с привлечением максимального количества мышц для достижения конечного ударного эффекта «взрыва».

Боксер - «темповик» должен стремиться к тому, чтобы после выполнения удара мгновенно нанести следующий. Поэтому от такого боксера не требуется выполнение максимально-сильного удара, после которого спортсмен неизбежно на долю секунды «застаивается» (как это бывает у боксера-«нокаутера»), что затрудняет быстрый переход к следующему удару.

Следует добиваться того, чтобы его удары были слитными. У боксера-«игровика» в связи с установкой принять защитное положение до и после нанесе-

ния удара затрудняются возможности проведения максимально сильного удара. Поэтому он должен отрабатывать быстрые и точные удары.

Таким образом, сбалансированность в тренировочном процессе скоростных и силовых характеристик движений позволит повысить техническую подготовленность боксеров.

Литература

1. Сальников, В. А. Индивидуальные различия в спортивной деятельности : монография / В. А. Сальников ; Гос. автодорож. акад. - Омск : [б.и.], 2003. - 262 с.
2. Таймазов, В. А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : (13.00.04) / Таймазов В. А. ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1997. – 48 с.
3. Ткачев, В. В. Основы техники, терминология и классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в тяжелой атлетике, пауэрлифтинге и гиревом спорте. Учебное пособие. / В. В. Ткачев Хабаровск: 2004. – 33с.
4. Филимонов, В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка : монография / В. И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2000. – 432 с.
5. Ширяев, А. Г. Бокс и кикбоксинг : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Г. Ширяев, В. С. Филимонов. – М.: Изд. центр «Академия», 2007. – 240с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕВУШЕК 18 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Чурилова Алена

студентка 2 курса хореографического отделения

Ставропольского государственного педагогического института

г. Ставрополь

Аннотация. Статья содержит теоретические материалы по проблеме мотивационно-ценностной составляющей занятий по физической культуре у девушек 18 лет, использование многофункционального средства классического танца позволит повысить подготовленность девушек к предстоящей профессиональной деятельности, будущему материнству.

Ключевые слова: физическое воспитание, девушки 18 лет, физическая культура, bodi ballet, классический танец, экзерсис у станка, выворотность, осанка.

Abstract. Article includes theoretical material on the issue of motivational-value component of the physical training for girls 18 years old, the use of multi-function tools of classical dance girls will improve preparedness for future professional activities, future motherhood.

Index terms: physical education, girls 18 years, physical education, bodi ballet, classical dance, exercise at the bench, posture.

Социально-экономические условия жизни современного общества характеризуются значительным повышением требований к состоянию здоровья девушек 18 лет, их подготовленности к предстоящей профессиональной деятельности, будущему материнству и высокому темпу жизни. Наряду с этим высокие информационные и эмоциональные нагрузки и в то же время низкий уровень культуры здорового образа жизни — неумение эффективно организовывать свой труд и отдых, самостоятельные занятия физической культурой и спортом, многочасовое пребывание перед экранами компьютеров и телевизоров — вызывают синдромы