

Можно предположить, что использование ведущими спортсменами диафрагмального дыхания указывает на рациональную и более экономичную технику толчка. В пользу диафрагмального дыхания также свидетельствуют видеозаписи ведущих спортсменов-гиревиков Украины, которые еще задолго до принятия новых Правил года использовали диафрагмальное дыхание.

Выводы. Результаты исследования показывают, что диафрагмальное дыхание в исходном положении перед очередным выталкиванием двух гирь и в положении фиксации гирь сверху чаще встречается у спортсменов высокой квалификации.

Большой процент использования диафрагмального дыхания старшими юношами является отражением необходимости координации дыхания с двигательными действиями уже на начальном этапе обучения технике упражнений в соответствии с требованиями Правил.

Условно можно выделить четыре варианта дыхания в упражнении «толчок», наиболее характерных для спортсменов-гиревиков.

I вариант дыхания наблюдается в основном у спортсменов невысокой квалификации; II вариант присущ спортсменам на уровне мастеров спорта; III и IV варианты дыхания используют мастера спорта международного класса.

Диафрагмальное дыхание, предположительно, приводит к значительному увеличению аэробной доли в энергообеспечении физической работы при выполнении упражнений гиревого спорта.

Перспективы дальнейших исследований предусматривают проведения исследования влияния утяжеленных гирь на прирост силы в толчке и скорости в рывке.

Список использованных источников

1. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. - М.: Советский спорт, 2002. - 272 с.
2. Поляков В.А. Гиревой спорт: Методическое пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. - М.: ФиС, 1988. - 80 с.
3. Зайцев Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. - М.: Советский спорт, 1991. - 48 с.
4. Дембо А.Г. Спортивная кардиология: Руководство для врачей / А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский. - Л.: Медицина, 1989. - 464 с.

УДК 796.07; 796.034.2

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ В ЮРИДИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Брусник В.В., Коломийцева О.Э.

Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого, Украина

Введение. В высшей школе Украины в основу организации учебно-познавательной деятельности студентов по физическому воспитанию в настоящее время положена такая форма организации занятий, как спортивно-оздоровительные секции. Модернизация организации физического воспитания студентов вузов должна основываться на ценностях популярных, доступных и пользующихся спросом видов спорта, одним из которых может быть вид оздоровительной гимнастики – атлетическая гимнастика [2].

Связь работы с научными программами, планами, темами. Исследование проводилось в соответствии с инициативной темой НИР на 2011–2015 гг. кафедры физического воспитания № 3 Национального юридического университета имени Ярослава Мудрого и в соответствии с Тематическим планом научно-исследовательской работы

Харьковской государственной академии физической культуры на 2013–2015 гг. по теме «Создание стандартов и технологий формирования здорового образа жизни, технологии повышения качества и безопасности продуктов питания».

Цель исследований – обосновать эффективность введения в практику физического воспитания студентов юридического университета секционной формы занятий на примере секции по атлетической гимнастике.

Материал и методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, методы математической статистики. Исследование проводилось в октябре-ноябре 2014 г. В нем приняли участие студенты 1 курса военно – юридического факультета Национального юридического университета им. Ярослава Мудрого, отнесенные по результатам медицинского осмотра к основной и подготовительной медицинским группам.

Результаты и обсуждение. Атлетическая гимнастика имеет несколько разновидностей: профессиональная (бодибилдинг); рекреационная – применяется для восстановления после травм и устранения физических недостатков; прикладная – применяется в различных видах спорта в качестве общефизической подготовки; аматорская, цель которой – повышение уровня здоровья и эстетического самосовершенствования, коррекция фигуры, повышение уровня развития силы. Именно на уровне аматорских занятий студенты основной медицинской группы могут реализовать свои физические потребности.

Согласно мнению многих авторов [1, 3], сила является главенствующим физическим качеством человека. От нее во многом зависит уровень развития быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, координации движений. Силовые упражнения тренируют суставной и связочный аппарат человека, межпозвоночные диски, укрепляя и повышая их способность противостоять нагрузкам. Такие правильно построенные тренировки помогают избежать появления так называемого поясничного болевого синдрома, вызванного повреждением или заболеванием различных структур поясничного отдела позвоночника. В настоящее время этот синдром занимает одно из первых мест в ряду заболеваний, вызывающих временную нетрудоспособность, соперничая с острыми респираторными вирусными инфекциями. Также от мышечного тонуса зависит внешняя форма тела и осанка, а также поддержание внутренних органов в их нормальном состоянии.

Студенты университета на занятиях (два обязательных, третье – по желанию) в аматорских группах атлетической гимнастики выполняют комплексы физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки; укрепление мелких групп мышц, непосредственно удерживающих позвоночный столб; коррекцию позвоночника; совершенствование физических качеств и иммунитета организма. Занятия начинаются с выявления целевой установки студента: интерес к занятиям, культура здоровья, психологические аспекты, спортивная культура. В соответствии с ними определяются уровень подготовленности и решаются соответствующие задачи.

Анализ результатов, полученных при первичных исследованиях, и их сравнение с нормами, представленными [4], свидетельствует о следующем: результаты выполнения теста «поднимание в сед за 1 мин» определенно низкие и у юношей, и у девушек и не соответствует возрастным нормам; результаты выполнения тестового упражнения «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» говорят о среднем уровне развития динамической силовой выносливости у юношей и низким – у девушек; с тестовым упражнением «подтягивание в висе стоя, лежа» студенты, в соответствии с нормативами справились на «удовлетворительно».

Выводы. Таким образом, секционная форма организации занятий дает возможность реализации в процессе физического воспитания принципов личностно-ориентированного образования, в частности индивидуализации и дифференциации учебного процесса, свободного выбора студентом средств и методов обучения в соответствии с личностными мотивами и интересами. Фоновые показатели уровня развития отдельных мышечных групп студентов весьма низкие и требуют особого внимания, поскольку силовые способности

важны в профессиональной деятельности военного юриста.

Перспективы дальнейших исследований. Предполагается проследить динамику результатов студентов на протяжении учебного года.

Список использованных источников

1. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л. С. Дворкин, А. П. Слободян. – М. : Советский спорт, 2005. – 600 с.
2. Долганов О. В. Процесс спортизации физкультурной деятельности студентов вузов / О. В. Долганов, Л. А. Капник, М. В. Попов // Сборник материалов международной научно-практической конференции / под ред. Кабаргина Б. А., Евсева Ю. И. – Ростов н/Д, 2004. – С. 256-258.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 367 с.
4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – Київ : Олімпійська література, 2002. – 438 с.

УДК 796.01:316

СПОРТ КАК ОТРАЖЕНИЕ СОБЫТИЙ В ОБЩЕСТВЕ

Вострокнутов Л.Д.

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина

Актуальность. В настоящее время, когда Украина переживает серьезные экономические затруднения, социально-политические реформы тормозятся, экологическая обстановка в стране ухудшается, проблемы связанные с укреплением здоровья нации, вовлечением молодёжи в занятия физической культурой и спортом, что позитивно отражается на криминогенной обстановке в стране, особенно актуальны. И, соответственно, возрастает актуальность научных исследований в данном направлении.

Цель работы. Цель работы – обратить внимание должностных лиц, отвечающих за физкультурно-спортивную деятельность в Украине на необходимость срочного её реформирования, воплощение результатов научных исследований в практику, принятие адекватных мер реагирования на грубые нарушения нормативно-правовых актов, в том числе и правил спортивных соревнований, люстрация должностных лиц, допустивших вышеуказанные нарушения.

Поставленная цель определяет следующие **основные задачи исследования:**

- рассмотреть пример грубого нарушения правил соревнований по боксу, который имел место в последний период времени, со всеми вытекающими последствиями;
- добиться от Федерации бокса Украины воплощение в практическую деятельность предложений, которые прошли апробацию на II Международной электронной (заочной) научно-практической конференции, посвящённой итогам XXII зимних Олимпийских игр в городе Сочи 25 мая 2014 г., направленных на улучшение судейства соревнований по боксу в масштабах Украины.

Начиная с глубокой древности, сила, выносливость, воинская доблесть являлись важными характеристиками личности. Уже сами по себе физические занятия (в виде подготовки к военному делу) были признаками свободного человека. Сохранение традиций здорового образа жизни и укрепление физической культуры (что превратилось в первейшую национальную задачу) невозможно без совершенствования правовых норм, в том числе на базе достижений предшествующих поколений. Особый интерес в этом плане представляет так называемое «обычное право». «Уступая праву писаному, в отношении стройности и последовательности построения, полноты и выразительности его форм, – отмечал