

ВЫВОДЫ

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что социально-психологический климат оказывает непосредственное влияние на эффективность процесса обучения студентов. В климате с высокой благоприятностью нахождения студенты оказывают поддержку своим товарищам и проявляют доброжелательное отношение. Если в коллективе присутствует сильная неблагоприятность, то в таком студенческом коллективе часто можно наблюдать инертность и пассивность группы, отсутствие желания совместной деятельности, равнодушие коллектива при успехах и неудачах отдельных членов академической группы, отсюда формируется нежелание учиться и проявлять свои интеллектуальные способности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева К.В. Роль социально-психологического климата в формировании мотивации студентов к обучению / К.В. Андреева // Бюллетень науки и практики. – 2019. – Т. 5, № 5. – С. 512–516.
2. Вязникова О.Г. Влияние социально-психологического климата коллектива на развитие личности студента / О.Г. Вязникова // Вестник научных конференций. – 2019. – № 10-2(50). – С. 22–23.
3. Программно-техническое оснащение профессиональной деятельности будущего педагога / Е.В. Андреева, И.В. Забродина, Н.А. Козлова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 10–12.
4. Фортыхина С.Н. К проблеме адаптации молодых специалистов в образовательном учреждении / С.Н. Фортыхина, К.И. Шишкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 278–280.
5. Частота контроля текущих знаний и социально-психологический климат группы у студентов педиатрического факультета / С.Е. Вишневецкий, Д.С. Михалик, Г.В. Жуков [и др.] // Смоленский медицинский альманах. – 2021. – № 4. – С. 115–116.

REFERENCES

1. Andreeva, K.V. (2019), “The role of the socio-psychological climate in the formation of students' motivation for learning”, *Bulletin of science and practice*, V. 5, No. 5, pp. 512–516.
2. Vyaznikova, O.G. (2019), “The influence of the social and psychological climate of the team on the development of the student's personality”, *Bulletin of scientific conferences*, No. 10-2 (50), pp. 22–23.
3. Andreeva, E.V., Zabrodina, I.V., Kozlova, N.A. et al. (2017), “Software and hardware equipment for the professional activity of a future teacher”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (152), pp. 10–12.
4. Fortygina, S. N., Shishkina, K. I. (2017), “On the problem of adaptation of young specialists in an educational institution”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 11 (153), pp. 278–280.
5. Vishnevsky, S.E., Mikhaliik, D.S., Zhukov, G.V. et al. (2021), “Frequency of current knowledge control and socio-psychological climate of the group among students of the pediatric faculty”, *Smolensk medical almanac*, No. 4, pp. 115–116.

Контактная информация: fortyginasn@cspu.ru

Статья поступила в редакцию 24.02.2023

УДК 796.838+796.012

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ В ТАЙСКОМ БОКСЕ

Роберт Хазиахметович Халиуллин, старший преподаватель, Елена Михайловна Софронова, доцент, Расима Газизулловна Хуснутдинова, старший преподаватель, Нина

Николаевна Мамяшева, старший преподаватель, Марина Александровна Тимошина, старший преподаватель, Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань

Аннотация

В работе осуществлен анализ и обобщение научно-методической литературы, что раскрывает основу успеха и популярности тайского бокса в мире контактных видов единоборств, как среди спортсменов любителей, так и среди профессионалов. Показано, что причинами масштабного признания тайского бокса являются прежде всего, эффективность и зрелищность соревновательной деятельности, а также, простота выполнения ударных приемов и в то же время, значительный технический арсенал. В работе обосновывается необходимость дифференцированного подхода к специальной физической подготовке скоростно-силовой направленности. Выделены факторы, которые обусловлены особенностями двигательных действий спортсменов различных весовых категорий, определяющих выбор стиля ведения поединка и маневра в ринге, применение приемов и характер их выполнения, величину реализации двигательных качеств при совершении ударных действий и конечный спортивный результат. Благодаря системе оценивания показателей специальной физической подготовленности во взаимосвязи с контролем параметров скоростного и силового компонентов ведущих ударных приемов тайского боксера, можно определить корреляция между представленной программой упражнений и динамикой роста объективных показателей специальной работоспособности каждого спортсмена.

Ключевые слова: спортсмены, тайский бокс, специальная физическая подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p495-500

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH CAPABILITIES OF QUALIFIED ATHLETES OF VARIOUS WEIGHT CATEGORIES IN THAI BOXING

Robert Khaziahmetovich Khaliullin, the senior teacher, Elena Mihailovna Sofronova, the do-cent, Rasima Gazizullovna Khusnutdinova, the senior teacher, Nina Nikolaevna Mamyasheva, the senior teacher, Marina Aleksandrovna Timoshina, the senior teacher, Kazan National Research Technological University

Abstract

The article analyzes and summarizes the scientific and methodological literature, reveals the basis of the success and popularity of Thai boxing in the world of contact martial arts, both among amateur athletes and among professionals. It is shown that the reasons for the large-scale recognition of Thai boxing are, first of all, the effectiveness and entertainment of competitive activities, as well as the ease of performing shock techniques and at the same time, a significant technical arsenal. The paper substantiates the need for a differentiated approach to special physical training of speed and strength orientation. The factors that are determined by the peculiarities of the motor actions of athletes of various weight categories, determining the choice of the style of fighting and maneuvering in the ring, the use of techniques and the nature of their execution, the magnitude of the realization of motor qualities when performing shock actions and the final sports result are highlighted. Thanks to the system of evaluation of indicators of special physical fitness in conjunction with the control of the parameters of the speed and strength components of the leading striking techniques of a Thai boxer, it is possible to determine the correlation between the presented exercise program and the dynamics of the growth of objective indicators of special performance of each athlete.

Keywords: the athletes, Thai boxing, special physical training.

Контактные виды единоборств, базируются на ударной технике ведения поединка верхними и нижними конечностями, включая колени и локти, а в некоторых случаях в единстве с элементами захвата и борьбы. Как правило, большинство видов единоборств заимствовали приемы из боевых искусств, ярким примером является тайский бокс.

Боевые искусства зародились и сформировали свои традиции через необходимость вести войны на уничтожение своих противников, несущих в себе военно-прикладное значение. Лучшие бойцы того времени возводились в ранг национальных героев, а подрастающие поколения с большей мотивацией осваивали национальное единоборство в строгом

соответствии традициям, образовывались.

Ударные единоборства, это виды спорта, где спортсмены соревнуются в технико-тактической, физической, функциональной, психической и интегральной подготовки в рамках программы соревнования. Все эти составляющие подготовленности спортсменов должны иметь соответствующий ранг развития и органически дополнять друг друга, гармонично взаимодействовать между собой. Поединок на ринге имеет характер непрерывного чередования множества боевых технико-тактических действий. При этом особенностью поединка контактных единоборств является то, что конечное положение тела после завершения приема носит характер исходного положения для следующего действия. Очевидно, что спортсмен, который обладает многочисленным ударным арсеналом, больше привносит в поединок технического разнообразия, тактического мастерства и увеличивает шансы победного исхода спортивного противостояния [1].

Удары руками и ногами, коленями и локтями-первостепенное средство технического оснащения и ведения соревновательной деятельности в контактных единоборствах, будь то нападение, защита или контратака, наряду с такими важными компонентами, которые присутствуют в тайландском боксе, как клинчи, захваты, подсечки. Основным и единственным средством достижения победного результата поединка есть удар или серия ударов, а в тайландском боксе еще и в совокупности с компонентами борцовской техники. Цель ударной техники носит тактический характер, заставляющий противника открывать места попадания и технический, проводя неожиданный, точный и с достаточной силой удар, что в конце концов снижает боеспособность противника и приводит к поражению. Каждый удар в единоборствах, это сложное движение, комплексно сочетающее в себе поступательное передвижение относительно ринга и вращательных движений вокруг различных осей как всего тела, и различных звеньев тела что в отдельно взятом ударе. Любое ударное движение начинается от импульса нижней конечности, отталкивается, с последовательным включением всех взаимодействующих звеньев тела, а упругость мышц антагонистов только ускоряет и усиливает удар наносящей конечности. Кроме того, этому процессу способствует перенос веса от отталкивающей ноги на опорную [2].

В ударных единоборствах стоит еще выделить такие технико-тактические особенности, как изменение боевой устойчивы во время поединка, маневрирование по рингу, проведение комбинации и серии ударов для преодоления защиты противника и причинение ему значительного ущерба. Внезапная смена боевой стойки несет за собой неожиданный технико-тактический смысл поединка, что, в свою очередь, приводит соперника к состоянию растерянности и уязвимости. Первым из современных боксеров XX в., который применил тактическое маневрирование по рингу, в полной мере был Джемс Корбетт. Имея большую скорость и мастерство в работе ног, являл сложнейшие финты маневрирования, приводя противников в смущение и смятение. Комбинации и серии ударов позволяют спортсменам проводить более результативные нападения и контратаки, поскольку такие удары сложнее блокировать в комбинации с повышенной скоростью первых ударов и силой заключительного удара. Под комбинацию ударов подразумевается два неразрывно следующих друг за другом удара, а серией от трех и более ударов.

Спортивная история мастеров прошлого оставила много созданных ими тактических приемов, положений и комбинаций, сыгравших важную роль в достижении спортивной победы. Этот технико-тактический арсенал, возникающий на основе спортивной индивидуальной практики каждого выдающегося мастера, с каждым годом пополняется еще большим разнообразием форм проявления бокса [3].

Тайландский бокс (международное название Muaythai-Муэй Тай (на русском), что означает «свободный бой»), что является культурным наследием Таиланд, с уникальной традицией, имеющей многовековую историю, вот уже более 50 лет имеют большую популярность в мире. Он является эффективным средством всестороннего физического и функционального развития, а также моральной, волевой и этической подготовки [4].

Муэй Тай наряду с кикбоксингом является одним из самых популярных видов контактных единоборств современности. Они имеют сходство в правилах соревновательной деятельности и технико-тактического арсенала. Но при этом между ними существуют весомые технико-тактические различия, особенно выраженные в ударных приемах локтями и коленями, разнообразие которых неисчислимо в Муэй Тай, эти спортивные единоборства, прежде всего относятся к ударным видам [2, 3].

Впервые о Муэй Тай упоминается в эпоху правления Сукхотай (1238–1408). Воины армии Сукхотай или мужчины допризывники практиковали вид единоборства, ставшего прототипом современного Муэй Тай. Такая практика осуществлялась с целью подготовки прохождения службы в армии и наработка боевых навыков.

В боевом лагере того времени Самох Хон, который обучал боевому искусству по системе Муэй Тай, уделяли внимание разным сторонам подготовки как физической, функциональной, психологической и интегральной. Таков процесс проходил в несколько этапов. Для начала развивали координационные способности вместе с силовой выносливостью. Средствами развития и повышения таких физических качеств были бытовые работы, как ношение ведер с водой, измельчение риса ударами, пиление и коление дров, преодоление расстояний за помощью лиан и прочее. На второй стадии развивались и отработывались навыки необходимы для военного дела. Точность и согласованность ударов рук и ног отработывалась на специальных тренажерах в виде подвешенных целей. Чтобы уменьшить чувствительность голени, коленей и локтей, учащиеся отработывали удары по банановому стеблю, который был выбран за равенство и гибкость ствола. При достижении отсутствия болевого ощущения, нужно было ударом ноги перебить банановый стебель. Для развития стартовой и взрывной скорости мышц ног ученики стоя в воде приседали в ней с головой, а потом резко выныривали. Такое упражнение выполняли несколько повторов без паузы отдыха, или один раз, но с некоторым обременением. Быстрыми, рубящими и хлесткими ударами по воде отработывали техническую сторону подготовленности. В учебных занятиях обязательным был спарринг, а по завершении как снятие мышечного напряжения проводилось плавание [1, 4]. Кроме всесторонней подготовки и наработки боевых навыков, отдельно выделялось учение этикета и Кодекса чести. На протяжении всей истории тайландского бокса, магические ритуалы и традиции были мощным фактором психологической подготовки бойцов Муэй Тай, способствовали в создании и укреплении духа чести и стойкости воина [2].

Основательное преобразование тайландского бокса началось в начале XX века, когда в 1912 году коммерсант Вибун Саватвонг Саваткул представил европейский бокс. Чтобы избежать разночтений и путаницы, тайландский бокс впервые был переименован в Муэй тай, название которого сохранилось и до сегодня. Такое событие привнесло изменения в правила тайландского бокса, так в 1919 г. в Муэй Тай были введены боксерские перчатки европейского типа, а в конце 20-х гг, когда были введены весовые категории, изменены правила отсчета раундов и появились боковые судьи, Муэй Тай приблизился к стандартам европейских правил единоборств. Спортивные поединки с Муэй Тай делятся на профессиональные и любительские, и имеют похожие правила. В 1955 г. были приняты единые международные правила проведения соревнований по Муэй Тай для профессионалов, а уже в 1962 году, общие правила, разработанные спортивными организациями Таиланда, были официально опубликованы и до сих пор не изменились. Благодаря всем этим изменениям возникла потребность представить тайландский бокс в Европе как альтернативу существующим к тому времени видам единоборств [4].

Спортивный поединок в рамках правил тайландского бокса характеризуется ярко выраженным проявлением всех сторон подготовленности спортсменов в сопровождении морально-волевых качеств, развитие которых способствует воспитанию личности. Для успешного ведения боя от тайского боксера нужна большая скорость и точность движений, высокий уровень управления своим телом. Двигательная деятельность тайбксера в бою

связана с непрерывным реагированием на действия противника. Внезапные передвижения противника, обманные действия и реальные попытки нападения являются теми сигналами, в ответ на которые тайбоксер предпринимает свои попытки проведения того или иного вида атаки, контратаки или защиты [4].

Во второй половине XX века тайский бокс приобрел популярность и признание в Европе и Америке. Этот вид спорта гармонично вписался в структуру спортивных единоборств и в дальнейшем значительное влияние на них. Например, каратэ и кикбоксинг частично заимствовали технику Муэй Тай в свою структуру специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Таиландский бокс в свою очередь сам претерпел некоторые изменения, наполнив ударную технику руками за счет бокса. В дальнейшем основывались национальные школы Муэй Тай, базирующихся на существующих в разных регионах мира методиках тренировок [2, 3].

Технический арсенал таиландского бокса основан на использовании ударов руками и ногами с восемью точками контакта, где в отличие от других контактных видов единоборств, кроме ударных конечностей таких как кулак (ладони), голени и стопы, колени и локти [3].

В своем описании технико-тактических возможностей Муэй Тай, австралийский писатель и спортсмен Гудиссон представляет тайский бокс как «исключительно техническую форму искусства», выделяя этот вид спорта из группы подобных видов контактных единоборств в виде эталона [1].

На основе эффективности и зрелищности соревновательной деятельности, тайский бокс стал одним из самых востребованных видов единоборств в октагоне смешанных боевых искусств (ММА) [2]. Поэтому с развитием смешанных единоборств (ММА), Муэй Тай приобрел еще большую популярность. В силу своей простоты и эффективности, Муэй Тай является органической составляющей подготовки большинства профессиональных бойцов ММА, тем самым привлекая еще больше желающих его изучать. По этой причине, элементы Муэй Тай распространяются многочисленными секциями по самообороне. Большую роль в популяризации Муэй Тай также сыграл самый престижный мировой турнир по кикбоксингу среди профессионалов K1, где представители таиландского бокса есть лидирующими бойцами [1].

Распространенность таиландского бокса объясняется также тем, что он имеет военно-прикладное значение. Это объясняется тем, что современный Муэй Тай происходит из «древнего бокса», то есть Муай Боран. Такой вид единоборств изначально было разработано в виде военной системы рукопашного боя, которую успешно применяли воины сямской армии в борьбе против бирманской армии. Отсюда следует, что Муай Боран представляет армейскую систему боевого искусства, который в отличие от современного Муай Тай, использует для поражения противника не восемь, а девять концовок и имеет большой технический и тактический арсенал. Это объясняется тем, что Муай Боран использует ряд приемов, которые запрещены правилами традиционного Муэй Тай за повышенной травмоопасностью [1, 2]. Много военных и полицейских систем ударной подготовки, включают Муэй Тай как один из ведущих компонентов. К таким преемникам относятся армейские и полицейские отряды спецназначения Таиланда, США, Германии и др. исключительно большой технико-тактический арсенал ведения боя на всех дистанциях с помощью рук и ног, локтей и колен приносят таиландскому боксу красочность и зрелищность поединка наряду с высокой эффективностью [1].

На протяжении всей своей истории Муэй Тай прогрессировал от военно-прикладного вида деятельности, до полноценного контактного единоборства с признанием во многих странах мира. В последние годы таиландский бокс, как любительский, так и профессиональный, превратился в фаворита ринга – проявляя боевое искусство в динамичном разнообразии и привлекательности зрителей, а также в виде уроков самообороны и программ в фитнес индустрии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в современной вольной борьбе / С.А. Белоглазов, Б.И. Тараканов, В.А. Воробьев, Д.Х. Аюпова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 2 (24). – С. 3–10.
2. Хамаганов, Б.П. Развитие физических качеств и тестирование общей выносливости тай-боксеров / Б.П. Хамаганов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2015. – № 13. – С. 107–111.
3. Оценка физической подготовленности спортсменов в муай тай / И.А. Черкашин, П.П. Охлопков, А.Г. Мигалкин, М.В. Данилов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 7. – С. 69–72.
4. Охлопков П.П. Дифференцированные шкалы оценки общей и специальной физической подготовленности спортсменов легкого веса в тайском боксе / П.П. Охлопков, Е.В. Криворученко, И.А. Черкашин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 174–179.

REFERENCES

1. Beloglazov, S.A., Tarakanov, B.I., Vorobyev, V.A. and Ayupova, D.H. (2007), “Features highly-competitive activities of athletes in modern freestyle wrestling”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 24, No. 2, pp. 3–10.
2. Hamaganov B.P. (2015), “Development of physical qualities and testing of the total endurance of tai-boxers”, *Bulletin of Buryat State University*, No. 13, pp. 107–111.
3. Cherkashin, I.A., Okhlopov, P.P., Migalkin, A.G., and Danilov, M.V. (2017), “Estimation of physical preparedness athletes in Thai boxing”, *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 69–72.
4. Okhlopov, P.P., Krivoruchenko, E.V. and Cherkashin, I.A. (2018), “Differentiated scales of estimation of general and special physical preparedness of light weight category athletes in Thai boxing”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 155, No. 1, pp. 174–179.

Контактная информация: alfia.halilova@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 23.02.2023

УДК 796.8

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Алла Васильевна Хотимченко, профессор, Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск; Лариса Владимировна Бянкина, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск

Аннотация

В статье представлены результаты исследования показателей физического развития подростков-пауэрлифтеров с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), проживающих в Хабаровском крае. Проведен сравнительный анализ полученных значений (показателей, результатов) физического развития пауэрлифтеров с ПОДА с нормами единых международных стандартов и референтных значений антропометрических показателей физического развития детей, не имеющих инвалидности. Показатели индекса массы тела у подростков с ДЦП в 13 лет значительно уступают показателям сверстников разных регионов нашей страны. Выявлено положительное влияние занятий пауэрлифтингом на основные показатели физического развития подростков с ПОДА.

Ключевые слова: физическое развитие, пауэрлифтинг, поражения опорно-двигательного аппарата.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p500-503

INFLUENCE OF POWERLIFTING ON THE LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS WITH MUSCULOSKELETAL SYSTEM DAMAGE

Alla Vasilyevna Khotimchenko, professor, Pacific State University, Khabarovsk; Larisa Vladimirovna Byankina, the candidate of pedagogical sciences, docent, Far Eastern State Academy