

Больших сил требует работа стилистов, продавцов, хирургов, официантов, барменов – им часами приходится стоять на ногах. Представителям этих профессий подойдет бег, ходьба, танцы, ролики, лыжи, йога и аэробика. Хорошо если есть велосипед.

Большая польза от любого вида спорта будет, если заниматься им всем коллективом. Как сказано было ранее в работе, корпоративный спорт несет в себе много плюсов и достоинств [3 с.14–15].

Исходя из всего этого мы можем сделать выводы:

1. Корпоративные спорт – это один из эффективных методов сплочения коллектива. В сплоченном коллективе людям работается лучше и легче.

2. Успешность компании на прямую зависит от умения и желания персонала эффективно работать, реализуя свой творческий и профессиональный потенциал через средства корпоративного спорта.

Список использованных источников

1. Иванова С. Корпоративная культура – эффективное средство мотивации сотрудников // Служба персонала. – 2005. – №9 – 65с.

2. Ляшкова Е. Особенности корпоративного отдыха // Спортивная жизнь трудоголика. – 2007. – №4 – С 4–25.

3. Атрашкин А., Морган Х. Человеческие ресурсы: некоторые особенности управления // Управление компанией. – 2001. – №1. – С. 14–17.

4. Пригожин А.И. Методы развития организаций / А.И. Пригожин. – М.: МЦФЭР, 2003. С. 20–36.

УДК 796.8

ЗНАЧЕНИЕ ГИБКОСТИ В ЕДИНОБОРСТВАХ

Осадчий Н.С. – 93 э, 1 курс, АЭФ

Научный руководитель: преподаватель Корнеев Л.Л.

УО «Белорусский государственный аграрный технический университет», г. Минск, Республика Беларусь

Гибкость – это способность выполнять движения с максимальной амплитудой в суставах. Различают виды (формы проявления) гибкости – активная и пассивная.

Активная гибкость – это способность человека достигать больших амплитуд движения за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав.

Пассивная гибкость – понимают способность выполнять движения с наибольшей амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений.

Различают также динамическую и статическую гибкость. Первая проявляется вовремя движения, а вторая – в позах. Различают также общую и специальную гибкость.

Техническая подготовка борца – процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе.

В борьбе следует различать общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка – это формирование разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающих различные варианты технического решения спортивно-педагогических задач в соответствии с наиболее полным использованием возможностей занимающихся. Общая физическая подготовка предполагает, что умения и навыки борьбы формируются на базе большой двигательной подготовленности занимающихся, т.е. умения бегать, прыгать, плавать, участвовать в различных спортивных играх и т.д. В отличие от нее, общая техническая подготовка не направлена непосредственно на достижение спортивного результата, а имеет целью изучение наиболее широкого круга технических действий и формирование навыков выполнения необходимых в борьбе движений, различных по направлению, амплитуде и другим характеристикам.

Средствами общей технической подготовки являются технические действия борьбы (согласно классификации приемов), а также соответствующие им защиты и контрприемы. Предполагается двустороннее выполнение занимающимися всех изучаемых действий, т.е. вправо и влево. Общая техническая подготовленность данного спортсмена характеризует уровень учебно-тренировочной работы, проводимой с ним в первые 2–3 года занятий борьбой. Специалисты по борьбе выявляют показатели такой подготовленности для определения перспективности занимающихся.

Специальная техническая подготовка – это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого из занимающихся. Специальная техническая подготовка непосредственно связана с тактикой и направлена на достижение спортивного результата. В отличие от общей технической, специальная подготовка труднее поддается планированию. Избрание основной техники для каждого занимающегося иногда происходит случайно, в ходе длительной учебно-тренировочной работы. Тренеры отдают предпочтение приемам, которые легче других выполняются и комбинируются с другими приемами. Систематическое использование определенных приемов способствует обогащению двигательных навыков. В практике борьбы такие приемы называются излюбленными или «коронными».

Условия тренировки постепенно усложняются и становятся близки по своему характеру к соревновательным. Эффективность применения избранной техники всецело зависит от способности занимающихся к овладению комбинациями приемов. Использование отдельных приемов в борьбе, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему для выполнения приема, позволяет атакуемому принять соответствующие меры. Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для спортсмена. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и их подготовка, ведение схватки в целом. Техника выполнения «коронных» приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в них групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами борцов. Разнообразный характер движений при выполнении приемов борьбы, большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию. Наблюдение за действиями занимающихся дает преподавателю представление об изменениях, происходящих с ними под влиянием спортивной тренировки. Тренер и занимающиеся обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представ-

ление о закономерностях биомеханики борьбы. При этом важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся проявлялась в их умении оценивать технику и тактику свою и своих партнеров. Техническая подготовленность борцов формируется под непосредственным руководством тренера, который дает необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в борьбе, повторяются редко, поэтому тренеры останавливают борьбу в нужный момент или воспроизводят необходимые условия отдельно от тренировочной схватки.

В заключение можно сделать вывод, что гибкость — это свойство упругой растягиваемости телесных структур (мышечные и соединительные), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела. Степень подвижности в суставах определяется в первую очередь формой суставов и соответствием между сочленяющимися поверхностями. Гибкость зависит от строения суставов, психического состояния, температуры тела и среды, суточной периодики, возраста, уровня силовой подготовленности, исходного положения тела и его частей, ритма движения, предварительного напряжения мышц. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. В общем виде их можно классифицировать не только по активной и пассивной направленности, но и по характеру работы мышц. Различают динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения. Специальные упражнения при тренировке гибкости необходимо сочетать с упражнениями на силу, эластичности мышц, связок, суставных сумок, степени активности растягиваемых мышц, разминки, массажа. Итак, гибкость определяют эластические свойства связок, суставов, мышц, строение суставов, силовые характеристики мышц и, главное, центрально-нервная регуляция. В силу этого реальные показатели гибкости зависят от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение. Кроме того, следует отметить достаточно прочную взаимосвязь гибкости с другими физическими качествами.

Список использованных источников

1. Купцов А.П. «Спортивная борьба»: Учебник для ИФК. – М.: ФИС, 1988.
2. Сорокин Н.Н. «Спортивная борьба». – М.: ФИС, 2004.