

5. *Физическая активность.* Старайтесь как можно больше двигаться, каждое утро делайте небольшую зарядку, чтобы размять все части тела. Очень полезно ходить на работу пешком или же хотя бы выходить на одну-две остановки раньше. Советую чаще выходить на улицу и гулять по городу, это необходимо делать хотя бы один час в день.

6. *Личная гигиена.* Для здоровья медики рекомендуют хотя бы два раза в день принимать душ, это лучше всего делать до и после сна. В летнее время старайтесь принимать душ как можно чаще, кроме того, что вы сможете очистить свой организм, горячая вода расширяет кожные поры, через которые выходят токсины из организма.

7. *Очищение и оздоровление.* Здоровый образ жизни также подразумевает постоянное оздоровление и очищение организма. Первый этап очищения — это установка режима правильного питания. Второй этап — разгрузочные дни. Третий этап — обогащение организма витаминами.

8. *Свежий воздух.* Если вы живёте в мегаполисе, старайтесь свои выходные проводить на природе, где чистый воздух. Немаловажным является воздух в квартире. Чтобы он был свежим, чаще проветривайте комнаты.

9. *Чистый дом.* Составляющей здорового образа жизни также является чистота в доме. Как минимум раз в неделю производите влажную уборку в квартире, поддерживайте в квартире чистую и здоровую атмосферу.

10. *Стресс.* Оградить себя от стрессов и переживаний в полной мере не получится, но постарайтесь их избегать и максимально сократить, ведь, как правильно говорят: все болезни от нервов.

Учитесь радоваться жизни — хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в работе. Учитесь каждый день считать счастливым. Смех — здоровье души. Живите радостно и увлечённо, тогда всё негативное, а также болезни покинут вас.

Следовательно, здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует выполнению человеком общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Список цитируемых источников

1. *Данько, Ю. М.* Здоровое тело / Ю. М. Данько. — М. : Здоровье, 1974. — 105 с.
2. *Марьясис, В. В.* Берегите себя от болезней / В. В. Марьясис. — М. : Здоровье, 1992. — 120 с.
3. *Петрашов, С. В.* Берегите здоровье / С. В. Петрашов. — М. : Здоровье, 1986. — 270 с.

Материал поступил в редакцию 27.11.2012 г.

А. Д. Панченко

Научный руководитель — *А. С. Лукьянчик*

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

МЕТОДИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ АСИММЕТРИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РУКОБОРЦЕВ

Среди спортсменов, да и среди тех, кто вообще не занимается спортом, чрезвычайно редко встречаются люди с симметрично развитой мускулатурой, у которых правая рука не отличалась бы по силе от левой, правая нога — от левой. Возьмём, к примеру, в лёгкой атлетике прыжки в длину, высоту. Один спортсмен толкается с правой ноги, другой — с левой; метание копья, диска: один — правой рукой, другой — левой; в фехтовании: один фехтует правой рукой, другой — левой и т. д.

Обычно правая рука, правая нога и вообще правая сторона большинства людей развита лучше. Эта разница может быть минимальной, но может быть и весьма существенной.

Дело не в абсолютных показателях силы, а в том, что правая рука, нога не только сильнее, но и «умелее». Правой рукой легче держать авторучку, молоток, пилу и т. д. Все инструменты, станки и прочее рассчитаны на то, чтобы основную работу выполняла правая рука.

Но встречаются люди, у которых лучше развиты мышцы левой стороны, левая рука и левая нога «умелее», — левши.

Однако недостатки в технической подготовке особенно юношей и девушек не очень сказываются на их результатах, которых они достигают скорее за счёт природных способностей. Вместе с тем просчёты, допущенные на раннем этапе обучения, очень трудно, а иногда и невозможно наверстать в более позднем возрасте.

Как отмечают многие специалисты (А. Н. Ленц, В. И. Симин, И. И. Алиханов, Н. Н. Сорокин), неумение проводить технические действия в обе стороны и неумение вести поединок с соперником не позволяют спортсменам достигнуть высоких результатов в спорте [1, с. 200]. Поэтому специалисты указывают на необходимость ведения поединка техническими действиями в обе стороны, начиная с детского возраста.

Если следовать принципу равномерной отработки технических действий в обе стороны, то основное время тратилось бы на подтягивание отстающей стороны [3, с. 187]. И сколько бы мы ни старались изменить то, что заложено с детства, вряд ли смогли бы добиться ощутимого результата. И, конечно, нет никакого сомнения, что коронные технические действия (приёмы) следует совершенствовать, выполняя их лишь в одну, наиболее удобную для спортсмена сторону. Но это может быть в спортивной борьбе, боксе, фехтовании, лёгкой атлетике и т. д. В армрестлинге иначе. До недавнего времени поединки велись только правой рукой (чемпионат Европы — до 1995 года, чемпионат мира — до 1992 года). В настоящее время в армрестлинге поединки ведутся обеими руками. Но в результате наблюдений за многими поединками (и как за соревновательными, и как за учебно-тренировочными) действительно можно подчеркнуть, что на тренировочный процесс на правую руку уделяется спортсменами больше внимания, чем на левую. Да и работа на левую руку проходит с неохотой.

Конечно, всё-таки высшим критерием в определении мастерства спортсмена служит его разносторонняя и результативная техническая подготовленность [2, с. 151]. Фундамент такой подготовленности закладывается на начальном этапе многолетнего процесса спортивной тренировки. Поэтому хочется ещё раз подчеркнуть, что обучение техническим действиям ведения поединка в обе стороны надо начинать с детского возраста по примерно рекомендуемому плану:

- 1) показ и объяснение техники движения (руки, корпуса и т. д.);
- 2) показ и объяснение наиболее выгодных условий его применения;
- 3) повышение уровня двигательных навыков для создания благоприятного фундамента при изучении технического действия;
- 4) выполнение технического действия в обе стороны с его корректировкой с помощью партнёра и тренера, обращая особое внимание на различия в работе рук, туловища;
- 5) показ способов выполнения технического действия в наиболее часто повторяющихся ситуациях;
- 6) выполнение технического действия с сопротивлением партнёра и длительным пребыванием его в удобном для атаки положении;
- 7) выполнение технического действия с сопротивлением партнёра и быстрым уходом его из удобного для атаки положения;
- 8) выполнение технического действия в учебно-тренировочных поединках в связке захвата рук специальным кистевым ремнём;
- 9) выполнение технических действий в соревновательных поединках как правой, так и левой руками.

После наблюдений и тестов были получены следующие результаты:

- у 63% испытуемых улучшилось чувство определения стойки рукоборца (т. е. общего центра тяжести) как при борьбе на правую, так и на левую руку);
- у 67% испытуемых в упражнении жим книзу на блоки улучшились результаты более чем на 200% на обе руки;
- у 71% испытуемых в упражнении сгибания рук на блоках на наклонной скамье улучшились результаты более чем на 150%;
- у 57% испытуемых упражнение сгибание одной руки на блоке «Подъём Зотмана» (стоя) улучшились результаты более чем на 150% как на левую, так и на правую руку;
- у 85% испытуемых соотношение наилучших результатов, полученных на соревнованиях различного уровня, правой руки к левой в соотношении 49% к 51%.

Из вышесказанного можно сделать выводы:

- 1) спортсмен должен выступать так, как ему подсказывает его подготовленность к соревнованиям;
- 2) в армрестлинге, однако, наблюдается и обратная тенденция: порой у правши левая рука оказывается сильнее правой;
- 3) найти талантливого спортсмена или рукоборца, который выступал бы одинаково обеими руками сложно (это мечта каждого тренера, преподавателя), но к этому надо стремиться;
- 4) если спортсмен получил даже изначально травму руки (от этого никто не застрахован), то обстоятельства резко меняются — в двоеборье, увы, он уже не участник, и может получиться так, что с армрестлингом придётся распрощаться и при этом потерять многих талантливых рукоборцев.

Список цитируемых источников

1. Лапутин, А. Н. Биомеханика физических упражнений / А. Н. Лапутин; под ред. В. Н. Коленвалова. — Киев: Вища шк., 1976. — 254 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев; под ред. А. С. Гордеева. — Киев: ФиС, 1997. — 203 с.
3. Усанов, Е. И. Армрестлинг — борьба на руках / Е. И. Усанов, Л. В. Чугина; под ред. Ю. Л. Кислицины. — М.: РУДН, 2010. — 299 с.

Материал поступил в редакцию 27.11.2012 г.