

## СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Вострокнутов Леонид Дмитриевич, Шкарубо Денис Сергеевич  
(Харьков, Украина)

### ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИТНЕС-БОКСА В СОВРЕМЕННОЙ УКРАИНЕ

**Аннотация.** Фитнес-бокс становится особенно актуальным в период политической нестабильности; как экологического, так и экономического кризиса; разбалансирования государственных структур; недоверия к правоохранительным органам, то есть в тот момент, когда надо беспокоиться не только об укреплении и поддержании здоровья, но и о своей безопасности, безопасности родных и близких людей, других граждан.

**Ключевые слова:** *здоровье, здоровый образ жизни, право, традиции, политическая нестабильность.*

**Анотація.** Фітнес-бокс стає особливо актуальним у період політичної нестабільності; як екологічної, так і економічної кризи; розбалансування державних структур; недовіри до правоохоронних органів, тобто в той момент, коли треба турбуватися не тільки про зміцнення та підтримку здоров'я, а й про свою безпеку, безпеку рідних і близьких людей, інших громадян.

**Ключові слова:** *здоров'я, здоровий спосіб життя, право, традиції, політична нестабільність.*

**Annotation.** Fitness boxing is especially relevant in a period of political instability; both environmental and economic crisis; deregulation of government structures; distrust of the law enforcement agencies, that is the moment when you have to worry not only about the strengthening and maintenance of health, but also about their safety, security, relatives and friends of people of other citizens.

**Keywords:** *health, healthy lifestyle, right, traditions, political instability.*

**Актуальность.** В настоящее время, когда Украина переживает политическую нестабильность, серьезные экономические затруднения, социально-политические реформы тормозятся, экологическая обстановка в стране ухудшается, проблемы обеспечения права на жизнь, здоровый образ жизни стоят особенно остро. И, соответственно, обостряется актуальность научных исследований в данном направлении, в том числе и изучение фитнес-бокса, как одного из видов подготовки, направленных на поддержание и укрепление здоровья.

Более того, из-за тотальной коррупции полностью утрачено доверие к правоохранительным органам Украины, а поэтому граждане Украины вынуждены заниматься фитнес-боксом не только с целью укрепления здоровья, но и с целью овладения приемами бокса, которые могут оказаться полезными для того, чтобы дать достойный отпор и при необходимости защитить не только себя, но и членов своей семьи, других граждан.

**Цель работы.** Раскрыть роль фитнес-бокса в укреплении здоровья обучающихся, формировании здорового образа жизни, показать его профессионально-прикладную направленность.

**Задачи исследования.** Поставленная цель определила задачи исследования, а именно: показать направленность фитнес-бокса

на укрепление и развитие здоровья занимающихся им, овладение приемами бокса с целью защиты себя и окружающих.

**Материалы и методы.** Основными методами, использованные в данной статье были методы сравнения и типологизации.

**Связь с программами, планами и темами.** Статья написана в русле научной тематики, разрабатываемой на кафедре тяжелой атлетики и бокса Харьковской государственной академии физической культуры.

**Изложение основного материала.** Человек рождается, чтобы жить и творить, продолжать жизнь. Право на жизнь — это естественное и неотъемлемое право человека. Оно закреплено во «Всеобщей декларации прав человека» от 10 декабря 1948 г.

Это же право утверждает и защищает высший Закон Украины — Конституция 1996 г. Она констатирует неразрывную связь человека и его права на жизнь с его здоровьем, честью, достоинством, неприкосновенностью и безопасностью и провозглашает их наивысшей общественной ценностью (ст. 3).

Защите этого права посвящается также ст. 16 Конституции Украины, которая объявляет сохранение генофонда украинского народа обязанностью государства. В ст. 16 Конституции Украины сказано: *«Забезпечення екологічної безпеки і підтримання екологічної рівноваги на території України, подолання наслідків Чорнобильської катастрофи — катастрофи планетарного масштабу, збереження генофонду Українського народу є обов'язком держави».*

Неотъемлемое право человека на жизнь подтверждает и ст. 27 Конституции, где указано:

*«Кожна людина має невід'ємне право на життя.*

*Ніхто не може бути свавільно позбавлений життя. Обов'язок держави — захищати життя людини.*

*Кожен має право захищати своє життя і здоров'я, життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань».*

Демократическое, правовое государство заинтересовано в том, чтобы его граждане были здоровы физически и духовно, интеллектуально были высоко сознательны и нравственны, были социально активны. Так как только при этих условиях возможно создание и существование подлинно свободного, высококультурного, совершенного человеческого сообщества и самого правового государства.

В настоящее время, когда Украина переживает серьезные экономические затруднения, социально-политические реформы тормозятся, экологическая обстановка в стране ухудшается, утрачено доверие к правоохранительным органам из-за тотальной коррупции, а поэтому граждане должны самостоятельно искать способы, как себя защитить, проблемы обеспечения права на жизнь, здоровый образ жизни стоят особенно остро. И, соответственно, повышается актуальность научных исследований в данном направлении.

Сохранение традиций здорового образа жизни и укрепление физической культуры, превратившиеся в основную 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 П. С. Ефименко, — обычное право, будучи результатом вековых усилий коллективной мысли, не может не представлять интереса с точки зрения чисто юридической. Но не в этом, все же, главное его значение. Писаное право — право, носителем которого является государство. Носителем обычного права является народ: оно всецело покоится в народном сознании» [2].

Обычное право как система норм, правил поведения, регулирующая общественные отношения, безусловно, имеет отношение и к тому, что мы называем сегодня здоровым образом жизни. «Під „здоровим способом життя“ розуміється комплекс заходів, що передбачають регулярне заняття фізичною культурою, дотримання санітарно-гігієнічних вимог що перешкоджають поширенню шкідливих для здоров'я людини звичок» [3].

Украинский народ имел и имеет немало традиций и обычаев, направленных на поддержание здоровья и физической формы. А, как известно, обычное право формировалось именно на основе обычаев, существовавших с древнейших времен. Конечно, говорить о том, что необходимо возродить все эти формы сегодня, было бы нелепо, однако, изучение таких традиций, знакомство с ними широких масс населения, вне всякого сомнения, будет формировать новые традиции, генетически все же связанные с предшествующими нормами, отражающими национальные архетипы сознания.

Физические упражнения в традиционном обществе выступают, прежде всего, как часть трудовой деятельности. Средневековая трудовая деятельность характеризовалась почти полным отсутствием механизации труда, и реальностью в тот период были производственные процессы, основанные на значительных физических усилиях производителей. Все древнерусские промыслы, ремесла и профессии в равной степени базировались на физических качествах человека, что, собственно, и поддерживало культ силы, как основы любого дела.

Следует отметить группу древнерусских профессий, распространенных в Киевской Руси, само существование которых обеспечивалось наличием у носителя профессии определенных физических навыков и умений высокой степени. К таким профессиям можно отнести: охотников («ловцов»), различные категории ратных людей, бойцов («полевщиков»), при необходимости нанимаемых участниками конфликтов, которым по суду присуждался поединок придворных бойцов, потешавших правителей, пеших и конных гонцов и др.

Во время великокняжеских и боярских охот с привлечением подвластного населения, как впрочем, и во время охоты простых ловчих, их участникам необходимо было проявлять разносторонние физические качества. Сам процесс охоты постоянно ставил задачи, которые требовалось быстро решать, используя разные виды и элементы физической культуры: бег, прыжки, метание копья, стрельбу из лука, конную езду, владение разнообразным оружием. Охотник должен был быть готовым вступить в рукопашную схватку с любым зверем, который иногда достигал тонны веса [4].

С давних времен жизнь украинского общества была тесно связана с физическими нагрузками, а поэтому во время празднеств и гуляний наши предки соревновались в силе и ловкости. Если говорить современным языком, то их состязания носили профессионально-прикладной характер, способствовали развитию тех физических качеств, которые были связаны с жизнедеятельностью соревнующихся. Так, например, на различных празднествах, состязаниях, присутствовала борьба. Например, схватка борцов изображена на фреске северо-западной башни Софийского собора в Киеве [5].

Наряду с борьбой значительное место среди древнерусских единоборств, которые устраивались на праздниках, во время гуляний, занимал кулачный бой.

В современной Украине обострение проблемы здоровья человека, вопрос о его выживаемости в условиях политической нестабильности, усугубляющегося экологического кризиса, ухудшения социальных условий, всплеска преступности, заставляет обратить пристальное внимание на опыт предшествующих поколений, увидеть в нем рациональные способы гармоничного развития личности, выверенные веками приемы поддержания физического и нравственного здоровья.

Бокс — олимпийский вид спорта, имеющий глубокие исторические корни. В данной статье речь идет о фитнес-боксе, основная задача которого — не высокие спортивные результаты, а укрепление здоровья занимающихся, овладение приемами бокса с целью защиты себя, своих близких, окружающих.

С каждым днем мы наблюдаем все большее количество занимающихся фитнес-боксом. Характерно то, что на тренировки приходят люди разного возраста и пола с целью совместить укрепление здоровья с личной безопасностью, безопасностью членов семьи и других граждан. Фитнес-бокс имеет свои особенности. Так, если при занятиях боксом, как олимпийским видом спорта, отработка ударов, защит и других приемов с партнером является обязательным требованием, без которого вообще тренировки бессмысленны. При занятиях фитнес-боксом можно ограничиться работой на боксерских снарядах, тренажерах, т. е. без боевого контакта, который может быть недопустим по состоянию здоровья для некоторых занимающихся. Конечно, нельзя сравнивать уровень спортивного мастерства тех, кто стремится показать высокий спортивный результат в боксе и занимающихся фитнес-боксом, но для укрепления здоровья, получения навыков, которые могут пригодиться в рукопашном бою, фитнес-бокс очень продуктивен.

Немаловажно в данном случае и то обстоятельство, что в силовых структурах, когда проводят занятия по рукопашному бою, используют большое количество приемов из бокса. Так, один из авторов этих строк (Вострокнутов Л. Д.), будучи мастером спорта СССР по боксу, неоднократно побеждал на соревнованиях по различным видам единоборств, где разрешен полный контакт, а в годы службы в ОВД Украины на соревнованиях по рукопашному бою, что говорит о прикладной направленности бокса.

**Вывод.** Занятия фитнес-боксом представляют особый интерес не только для спортсменов, но и для простых граждан, так как способствуют укреплению здоровья и обеспечивают безопасность граждан.

**Перспективы дальнейшего исследования.** Изучение и внедрение в тренировочный процесс навыков и приемов не только бокса, но и других видов единоборств, с учетом целей и задач обучающихся, будет способствовать укреплению здоровья, обретению навыков, которые могут пригодиться в повседневной жизни, учитывая особенности политической ситуации и общей нестабильности в Украине.

#### **Литература:**

1. Конституція України // Відомості Верховної Ради (ВВР) — 1996. — № 30. — Ст. 141 (із змінами і доповненнями).
2. Ефименко П. Обычное право украинского народа / П. С. Ефименко // Украинский народ в его прошлом и настоящем. — Пг., 1916. — Т. 2. — С. 648.
3. Вострокнутов Л. Д. Заповіт віків: здоровий спосіб життя українського народу: Монографія / Л. Д. Вострокнутов. — Харків.: Вид-во Нац. ун-ту внутр. справ, 2004. — 160 с.
4. Мавродин В. В. Охота в Древней Руси / В. В. Мавродин // Охота и охотничье хозяйство. — 1966. — № 9. — С. 57.
5. Высоцкий С. А. Светские фрески Софийского собора в Киеве / С. А. Высоцкий. — К., 1989. — С. 130.

**Ашанин Владимир  
(Харьков, Украина)**

### **О МНОГОМЕРНОСТИ ДАННЫХ В ЗАДАЧАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Структура научного познания в физическом воспитании и спорте включает определенную систему методов и приемов, характерных для данной науки и обусловленных своеобразием предмета исследования [1, с. 10].

Практически все задачи физического воспитания и спорта связаны с описанием состояния или поведения объекта с помощью набора большого количества показателей [2, с. 13]:

- количественных (частота сердечных сокращений, жизненная ёмкость лёгких, глубина зрения и др.);
- ранговых (место в турнирной таблице, рейтинг и т.д.);
- номинальных (игровое амплуа, вид спорта, пол, национальность и т. д.).

На первом этапе анализа данных вполне целесообразно использовать понятие эмпирической математической модели как первое предположение о характере (сущности) изучаемого явления или процесса, выраженное в математическом виде. Простейшие эмпирической математической модели – это средние значения признаков, вычисляемые для сравниваемых совокупностей в предположении, что различия в средних значениях отражают