

*Крылов В.М.,
кандидат педагогических наук, доцент
Стерлитамский филиал
Башкирского Государственного Университета
Россия, г. Стерлитамак
Ермоленко А.Д.,
студент
3 курс, факультет «Естественнонаучный»
Стерлитамский филиал
Башкирского Государственного Университета
Россия, г. Стерлитамак*

РУСЛАН ПРОВОДНИКОВ - СИБИРСКИЙ РОККИ

***Аннотация:** Данная статья посвящена боксу и одному из его представителей Руслану Проводникову. Также рассмотрим, как бокс влияет на физическое состояние человека.*

***Ключевые слова:** Руслан Проводников, бокс, карьера, здоровье, спорт.*

***Annotation:** This article is dedicated to Boxing and one of its representatives, Ruslan Provodnikov. Also consider how Boxing affects the physical condition of a person.*

***Key words:** Ruslan Provodnikov, Boxing, career, health, sports.*

Всем давно известно как физические нагрузки влияют на развитие человека. Спорт делает человека более выносливым, сильным, укрепляет здоровье.

Существует множество его разновидностей таких, как футбол, баскетбол, хоккей, плавание, бокс и даже обычный бег помогает человеку дольше жить и оставаться молодым. Но в данной статье я бы хотел рассказать

вам о боксе, а точнее об одном из его ярких представителей Руслане Проводникове.

Руслан Михайлович Проводников — российский боксёр-профессионал, выступавший в первой полусредней весовой категории. Чемпион мира по версии WBO (2013—2014). Родился 20 января 1984 в Ханты-Мансийском автономном округе, посёлке городского типа Берёзово (население 7000 человек).

Проводников жил в небогатой семье. Отец работал по вахтам и из-за этого часто не был дома. Помимо него в семье было ещё двое детей. Ровесники не особо любили Руслана Михайловича из-за его национальности, поэтому он был хулиганом, часто дрался и не мог сдерживать своих эмоций.

В 10 лет отец отвёл его в секцию по боксу, чтобы хоть как-то умерить пыл ребёнка. Мальчику сразу понравился этот вид спорта. Как говорил сам Проводников: "Надел перчатки и влюбился в бокс".

Первый тренер, Евгений Вакуев, был довольно жёстким человеком, но, несмотря на это, Вакуев был для него вторым отцом. Помимо тренировок, учитель настаивал на том, чтобы мальчик хорошо учился, иначе не было бы тренировок. Такие условия поставил тренер.

Проводников упорно занимался, провёл более ста любительских боёв, прежде чем начать свою профессиональную карьеру.

Самым запоминающимся моментом в карьере боксёра стал бой на тот момент с чемпионом мира Тимоти Брэдли. Проводников проиграл тот бой по решению судей, но публика считала иначе, для них он стал героем, боец дал достойный отпор. Как потом признался сам Бредли: "Он (Проводников) намного мощнее Пакьяо. Он бьёт сильнее и его удары короче. Он отличный панчер, и я снимаю перед ним шляпу."¹

¹ Тимоти Брэдли: снимаю перед Проводниковым шляпу. Персональный коучинг.-[электронный ресурс].-Режим доступа: <http://boxing-do.com/budo/652-timoti-bredli-snimayu-pered-provodnikovym-shlyapu.html>

После были бои с Майком Альварадо, Алджиери, Лукасом Матиссе, Джоном Молиной-младшим.

На данный момент Руслан Провоников ведёт политически-общественную жизнь, является депутатом окружной думы, замом председателя ассамблеи коренных малочисленных народов севера, также он не забывает про спортивно-общественную жизнь, помогает спортсменам и детям, старается прививать правильные оздоровительные привычки, на собственном примере зажигает сердца других людей. Также он помогает открывать спортивные залы, по России сейчас функционируют несколько залов бокса его имени и главное условие при котором Руслан согласен помогать в открытии – дети в них должны тренироваться бесплатно.

Как бокс влияет на здоровье.

Быть боксёром это, конечно же, замечательно, но как влияет данный вид спорта на физическое здоровье человека? Какие существуют риски?

Человек, занимающийся данным видом спорта, становится более выносливым, укрепляются трапеция, дельта мышца, также мышцы рук и особенно ног, на которые идёт основная нагрузка, так как ноги это главное “оружие” боксёра.

Бокс совмещает в себе два вида нагрузок: аэробные и анаэробные.

Тренировки повышают нагрузку на сердечно-сосудистую систему. В результате приток крови к мышцам и легким увеличивается, а организм выделяет эндорфин (гормон счастья). Данный вид тренировок поможет снизить риск сердечно-сосудистых и многих хронических заболеваний и сбросить нежелательный вес.

Конечно же, занятия боксом предусматривают не только бои, но и прыжки на скакалке, круговые тренировки и бег, что является отличной «прокачкой» сердечно-сосудистой системы. Не стоит начинать с интенсивных занятий, если вы новичок не только в боксе, но и спорте в целом. В таком

случае лучшего всего проконсультироваться с врачом и подобрать индивидуальный и комфортный режим тренировок.²

Еще одно преимущество от занятий боксом — улучшается координация. Во время тренировок вам придется не только научиться быстро передвигаться, но и успевать следить за ударами и грушей. Но не стоит бояться травм и только из-за этого избегать занятий боксом, их можно получить даже на классе по йоге. Выводить на ринг против оппонента вас никто сразу не будет. Сначала придется бороться со снарядами, координировать свои движения, прыгать на скакалке и не только.

Занятия боксом помогают распределить нагрузку по всему телу – рук, ног, тела и даже ягодиц. За короткое время интенсивных тренировок благодаря прыжкам, приседаниям, работа руками и ногами, можно добиться больших результатов, даже без дополнительных весов.

Говоря о минусах, нельзя забывать о вреде и последствиях, которые можно получить, занимаясь боксом профессионально.

1. Обезвоживание. Перед боями спортсмены стремятся уменьшить (согнуть) свой вес, чтобы остаться в своей или перейти в более легкую весовую категорию.

Нередко доходит до того, что боксёры теряют сознания перед контрольным взвешиванием.

Дефицит воды приводит к упадку сил, потери концентрации и дополнительной нагрузки на сердце. Под гильотину обезвоживания попадает щитовидная железа и мозг. В погоне за боевым весом, спортсмены отодвигают своё здоровье на второй план.

2. Переломы. Самым частый перелом в боксе является - "перелом боксера". От него страдают, как правило, пятая или четвертая пястные кости. Формируется он из-за неправильного положения кулака при ударе. В процессе

² ИНФОУРОК. Влияние занятий боксом на подростков. -[электронный ресурс].-Режим доступа: <https://infourok.ru/vliyanie-zanyatiy-boksom-na-podrostkov-3168954.html>

боя также могут быть удары в челюсть, нос, рёбра, вследствие чего образуются переломы

3. Потеря памяти. Любые удары по голове образуют микросотрясения мозга. От этого не спасают даже шлемы, они просто не гасят энергию удара.

В голове каждого из нас есть отдел называемый гиппокам. Он отвечает за нашу память. Согласно исследованиям у профессиональных бойцов гиппокам постепенно уменьшается, что приводит к потере памяти и другим серьёзным последствиям.

4. Почки. Почти в каждом поединке основные удары наносят по корпусу, что негативно сказывается на дальнейшую работу почек.

Тем не менее, я считаю, что бокс-это удивительный вид спорта, несмотря на то, что он может быть и травмоопасным. Подбирая индивидуальную программу тренировок и работая с профессиональным тренером, можно добиться фантастического результата с минимальным вредом для здоровья.

Использованные источники:

1. Общие сведения по Проводникову Р.М. [Электронный ресурс]
<http://boxing-do.com/budo/652-timoti-bredli-snimayu-pered-provodnikovym-shlyapu.html>
2. Общие сведения о здоровье [Электронный ресурс]
<https://infourok.ru/vliyanie-zanyatij-boksom-na-podrostkov-3168954.html>