ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

И СПОРТ

2023, Том 1, №1

Подписано к публикации: 22.03.2023

Главный редактор журнала

Правдов Михаил Александрович

доктор педагогических наук, профессор

Члены редакционной коллегии

Ахметов Султан Меджидович (РФ, г. Краснодар) – доктор педагогических наук, профессор

Волошина Людмила Николаевна (РФ, г. Белгород) – доктор педагогических наук, профессор

Махов Александр Сергеевич (РФ, г. Москва) – доктор педагогических наук, доцент

Свечкарёв Виталий Геннадьевич (РФ, г. Майкоп) – доктор педагогических наук, профессор

Собянин Федор Иванович (РФ, г. Белгород) – доктор педагогических наук, профессор

Эбзеев Мурат Магомедович (РФ, г. Карачаевск) – доктор педагогических наук, профессор

Ямалетдинова Галина Александровна (РФ, г. Екатеринбург) – доктор педагогических наук, доцент

E-mail: vks-journal@yandex.ru
Сайт: https://vks-journal.ru

© Физическая культура и спорт, 2023

Содержание

Алиев Р.А.

Спортивно гуманистическое воспитание общественной идиологии 4-8

Гайдаш А.И.

Продолжительный бег и его положительное воздействие на организм человека 9-13

Мамыкин М.В., Загородникова А.Ю., Ватамановская Е.Б., Шинкарёва О.В.

Воспитание специальной выносливости у велосипедистов-шоссейников
14-15 лет в подготовительном периоде 14-21

Пожидаев С.В.

Современное обоснование роли физической культуры и спорта в жизни общества 22-26

Солодовник Д.А.

Положительные аспекты вовлечения обучающейся молодежи в двигательную активность 27-32



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2023, Том 1, № 1 / 2023, Vol. 1, Iss. 1 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article

[1] *Алиев Р.А.,*
[1] *Независимый ученый*

Спортивно гуманистическое воспитание общественной идиологии

Аннотация: в статье рассмотрены некоторые аспекты развития современного гуманистического спортивного движения его культура сближения, с искусством влияющая на развитие здорового физически крепкого населения. Рассмотрены субъективные причины развития и пропаганды спорта в целом.

Проведен анализ мнений о первоочередных и приоритетных понятий идеализации участников спортивной среды.

Определены здоровые веяния в системе развития новой идеологии и приоритетного настроя молодежи. Объективно оценен нынешний подход в развитии воспитания, в свою очередь отражающийся в поставленных целях перед подрастающим поколением. Аргументирована основная цель спортивного гуманистического движения в попытке изменить ситуацию, объединив в единый поток уже действующие отдельные, разрозненные потоки мышления, физкультурно-спортивного движения.

Ключевые слова: слова: спорт, гуманизм, занятие, культура, развитие, общество, человек, здоровье, искусство

Для цитирования: Алиев Р.А. Спортивно гуманистическое воспитание общественной идиологии // Физическая культура и спорт. 2023. Том 1. № 1. С. 4 – 8.

Поступила в редакцию: 15 декабря 2022 г.; Одобрена после рецензирования: 18 февраля 2023 г.; Принята к публикации: 22 марта 2023 г.

[1] *Aliev R.A.,*
[1] *Independent Scientist*

Sports and humanistic education public idology

Abstract: the article examines some aspects of the development of the modern humanistic sports movement, its culture of rapprochement with art, influencing the development of a healthy, physically strong population. The subjective reasons for the development and promotion of sports in general are considered. An analysis of opinions on the primary and priority concepts of idealization of participants in the sports environment was carried out. Healthy

trends in the system of development of a new ideology and the priority attitude of young people have been identified. The current approach to the development of education, which in turn is reflected in the goals set for the younger generation, is objectively assessed. The main goal of the sports humanistic movement is argued in an attempt to change the situation by uniting into a single stream the already existing separate, disparate streams of thinking, physical culture and sports movement.

Keywords: sport, humanism, occupation, culture, development, society, person, health, art

For citation: Aliev R.A. Sports and humanistic education public idology. Physical Culture and Sport. 2023. 1 (1). P. 4 – 8.

The article was submitted: December 15, 2022; Approved after reviewing: February 18, 2023; Accepted for publication: March 22, 2023.

В ранних 90-х звучало выражение «спортивно гуманистическое» - движение многих такое выражение не устраивает, так как сам факт создания такого движения в нашей стране уже само по себе является гуманистическим, другие на против, сошлются на что спорт (в отличии от физической культуры) антигуманное явление, поскольку главное в нем не человек, его счастье, свобода, развитие и проявление способностей, а достижение победы, высокого спортивного результата. Третьи обратят внимание на то, что уже существуют связанные со спортом движения, которые носят ярко выраженный гуманистический характер (например, олимпийское, «Спортсмены за мир»), и образовывать в этом нечто новое не имеет смысла. Кто-то заметит, что хотя спортивно-гуманистическое движение заслуживает, поддержки, вряд ли стоит заниматься им у нас сейчас [1].

Попытаемся кратко объяснить, в чем необходимость развертывания спортивно-гуманистического движения и какой смысл имеет само его назначение.

Спорт во всех своих разновидностях – и массовости, «для всех», и так называемых высших достижений (большой рекордный), как известно, обладает огромными возможностями для позитивного воздействия не только на здоровье, физическое совершенствование, волю, но и на духовный мир, культуру человека – на его мироощущение, эмоции, моральные принципы, эстетические вкусы. Однако этот гуманистический потенциал не реализуется автоматически. Для его воплощения нужна постоянная, систематическая, упорная работа. Если она не проводится, гуманистические ценности могут быть оттеснены в спорте на задний план, при этом уступив место негативным явлениям [2].

И такая ситуация в некоторой степени характерна для нынешнего спорта высших достижений. Погоня за высокими результатами, рекордами, победами стимулируется здесь не только морально, но и политически не традиционно корректно. Поддерживается не дальновидностью западных руководителей, спортивными организациями, лидерами общественных течений, а иногда и государственными деятелями не давая возможности нашим спортсменам показать свой потенциал в честном поединке. Стремление чиновников западной верхушки использовать спорт для определенных своих корыстных целей и выгод. Все это приводит к тому, что атлеты начинают добиваться победы на соревнованиях под чужим флагом [3].

Еще один факт негативного развития связан с восприятием спорта как средство заработать деньги, обрести материальные блага. Проведя небольшой опрос мы выявили слабую гуманистическую направленность, при анализе ответов на вопрос о том, какими качествами привлекают их спортсмены (в том, числе олимпийские чемпионы), которые являются для них лидерами для подражания или просто им нравятся. Проанализировав ответы мы получили, что на первом месте по ответам отведено способности показывать высокие результаты в каком либо виде спорта. Это качество привлекает более 60% опрошенных. Всестороннее же и гармоничное развитие спортсмена как привлекающий фактор отметили всего 40%, высоконравственное поведение в спорте – 38%, высокую общую культуру – 27%, совершенное телосложение, эстетичное движение – 22%.

О недостаточной ориентации на гуманистические ценности спорта свидетельствует и тот факт, что более 30% из опрошенных указали на первостепенную привлекательность для них в спорте, единоборств с полным контактом (типа восьмиугольников). Лишь меньше половины выразили в проорете в спорте красоты спортивного поединка над победой, а тема «Спорт и искусство» заняла одно из последних мест среди остальных интересов. Полное несогласие с утверждением, что на грубую игру соперника команда должна отвечать такой же игрой, выразили только 54%, а с утверждением, что сильного противника надо нейтрализовать любым способом, – только 44%. 27% допускают возможность использования спортсменами симуляции травмы для получения командой преимущества в игре [4].

Опрос юных футболистов также выявил низкий уровень нравственного сознания при оценке различных поведенческих ситуаций в спорте. Так, 72% из них согласились с утверждением, что в ключевых играх для достижения победы игроки могут использовать любые средства, 41% считают, что против соперника, который находится в выгодном положении, следует применить запрещенный прием. 12% юных спортсменов высказали мнение, что если команде грозит переход в низшую лигу, не возбраняется использовать запрещенные приемы.

Подобный подход к спорту, к великому сожалению, получает распространение и среди специалистов. Такой акцент воспитания отражается и на воспитанниках, в ущерб их духовному развитию, зачастую упуская возможность физкультурно-спортивную деятельность для формирования у своих воспитанников творческих, эстетических, других человеческих способностей, духовной культуры.

Многие не проводят специальной работы по формированию у своих воспитанников правильного отношения к нравственным, эстетическим и подобным аспектам спорта. Значительная часть считают, что такой работой должны заниматься другие.

Основная цель спортивного гуманистического движения как раз состоит в том, чтобы попытаться изменить эту ситуацию, объединив в единый поток уже действующие отдельные, разрозненные потоки мышления, физкультурно-оздоровительной, культурно-воспитательной, благотворительной и других форм гуманистической деятельности в области спорта.

Еще одна и пожалуй, главная, особенность гуманистического движения состоит в том, что на первый план среди разнообразных направлений гуманистической деятельности в области физического воспитания и спорта оно выдвигает те из них, которые связаны с духовностью и культурой.

Такая направленность движения определяет и специфику тех конкретных проектов и программ, которые в нем разрабатываются и реализуются. Центральное место среди них занимает проект синтезирующий единение спорта, духовности и искусства.

Сподвижниками идеи объединения спорта и искусства были многие известные спортсмены и деятели культуры, для которых спорт являлся искусством они всячески пытались объединить воедино спортивную и культурную среду, прогнозируя в таком сочетании великое будущее, данная позиция находила своих сторонников и тех, кто то все же считал их по разные стороны и призывал не путать эти два направления. Такие попытки синтеза спорта и искусства, как правило, не связаны друг с другом, не охватывают многих важных направлений, форм и способностей этого синтеза, в основном ориентируются на внешнее соединение спорта и искусства. Не создавались и какие-то четкие организационные структуры для реализации идеи синтеза спорта и искусства, или они были предназначены лишь для узкой группы людей. Такой подход предпринимается не только для объединения спорта с искусством, а прежде всего для их гармоничного сочетания, сближения на основе взаимного общения [5].

Спорт и искусство широкого круга акции и мероприятия, обычно спортивные игры и соревнования обычно сопровождаются музыкальной аранжировкой, постановки выступлений в гимнастике в фигурном катании, которые наиболее близки к искусству, проходят под музыку, требуют от участников красоты движения. Яркие красочные праздники, приуроченные к дням государственной славы, часто проходят под массовостью различных спартакиад. Главная их особенность состоит в том, что ее участники должны проявить себя и в спорте и в других видах творческой деятельности, в том числе и искусстве, а также продемонстрировать высокий уровень нравственной и эстетической культуры. Программа спартакиады может включать в себя: спортивно-развлекательные игры, требующие мужества, силы, ловкости, других физических качеств, искусства владения своим телом [7].

Другие идеи и мероприятия, реализующие объединения спорта и искусства в жизни общества на основе принципов гуманизма, духовности, нравственности, могут проявляться в различных лекциях о спорте, на тематических выставках, на организованных встречах с известными спортсменами и деятелями искусства.

Проводя итоги невозможно до деталей регламентировать всю деятельность образовательных организаций по реализации программ развития спортивно-гуманистического движения. Очень многое зависит от конкретных усилий.

Список источников

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., 1985. С. 133 – 141.

2. Гайдаш А.И. Меняющаяся современность и существующие традиции в формировании ценностных смыслов физической культуры // В сборнике: Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редакторы: А.Т. Биналиев, А.А. Тащиян, В.М. Баршай, Ю.В. Иващенко. Ростов-на-Дону, 2023. С. 238 – 241.

3. Гайдаш А.И. Современные теоретические подходы в изучении феномена «физическая культура» и их реализация в педагогическом процессе // Наука России: цели и задачи: Сборник научных трудов по материалам XXI международной научной конференции. Екатеринбург, 2020. С. 17 – 20.

4. Гайдаш А.И. Человек спортивный в современном обществе // Культура физическая и здоровье современной молодежи: Материалы II Международной научно-практической конференции / Редкол.: Е.В. Богачева и др. / Под ред. А.И. Бугакова, С.А. Бортниковой. 2019. С. 3 – 6.

5. Катунина Н.П., Алёшин Е.А. Управление учебным процессом в образовательных организациях-системный подход // Культура физическая и здоровье. Воронеж. 2022. № 2 (82). С. 88 – 91.

6. Теория и методика физического воспитания: учебник. М.: Феникс, 2008. 381 с.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. М.: Академия, 2009.

References

1. Ashmarin B.A. Theory and methodology of pedagogical research in physical education. M., 1985. P. 133 – 141.

2. Gaidash A.I. Changing modernity and existing traditions in the formation of value meanings of physical culture. In the collection: Physical education and sport: current issues of theory and practice. Collection of articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference. Rep. editors: A.T. Binaliev, A.A. Tashchiyan, V.M. Barshai, Yu.V. Ivashchenko. Rostov-on-Don, 2023. P. 238 – 241.

3. Gaidash A.I. Modern theoretical approaches to the study of the phenomenon of “physical culture” and their implementation in the pedagogical process. Science of Russia: goals and objectives: Collection of scientific papers based on the materials of the XXI international scientific conference. Ekaterinburg, 2020. P. 17 – 20.

4. Gaidash A.I. A sporty person in modern society. P. Physical culture and health of modern youth: Materials of the II International Scientific and Practical Conference. Editorial Board: E.V. Bogacheva and others. Ed. A.I. Bugakova, S.A. Bortnikova. 2019. P. 3 – 6.

5. Katunina N.P., Aleshin E.A. Management of the educational process in educational organizations - a systematic approach. Physical culture and health. Voronezh. 2022. No. 2 (82). P. 88 – 91.

6. Theory and methods of physical education: textbook. M.: Phoenix, 2008. 381 p.

7. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. Theory and methodology of physical education and sports: textbook. M.: Academy, 2009.

Информация об авторе

Алиев Р.А., независимый ученый, г. Ставрополь

© Алиев Р.А., 2023



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2023, Том 1, № 1 / 2023, Vol. 1, Iss. 1 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article

[1] *Гайдаш А.И.,*

[1] *Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России*

Продолжительный бег и его положительное воздействие на организм человека

Аннотация: в статье рассмотрены положительные аспекты аэробной нагрузки продолжительностью более 30 мин. Рассмотрена проблематика формирования тренировочного процесса, с применением технических средств.

Приведены особенности положительных методов воздействия, для совершенствования и эффективности влияния на функциональность организма во время занятий физическими упражнениями.

Проведен анализ с предыдущими научными исследованиями в вопросах формирования интереса и применения различных методик, обеспечивающих самоконтроль во время самостоятельных занятий бегом.

Определена роль эффективного воздействия бега по намеченным ориентирам. Рассмотрены формы и методы построения режима адаптации и планирования занятий.

Особое внимание сосредоточено, на факторах закрепления мышечного восприятия и увеличения выносливости с изменением в темпе беговой нагрузки.

Ключевые слова: Физические упражнения, интерес, эффективность воздействия, метод, совершенствование, планирование, показатель, физические качества, нагрузка

Для цитирования: Гайдаш А.И. Продолжительный бег и его положительное воздействие на организм человека // Физическая культура и спорт. 2023. Том 1. № 1. С. 9 – 13.

Поступила в редакцию: 17 декабря 2022 г.; Одобрена после рецензирования: 19 февраля 2023 г.; Принята к публикации: 22 марта 2023 г.

[1] *Gaidash A.I.*,

[1] *Stavropol branch of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

Long running and its positive impact on the human body

Abstract: the article discusses the positive aspects of aerobic exercise lasting more than 30 minutes. The problems of forming the training process using technical means are considered.

The features of positive methods of influence are given to improve and effectively influence the functionality of the body during physical exercise.

An analysis was carried out with previous scientific research on the formation of interest and the use of various techniques that ensure self-control during independent running.

The role of the effective impact of running along the intended landmarks has been determined. The forms and methods of constructing an adaptation mode and planning lessons are considered.

Particular attention is focused on the factors of strengthening muscle perception and increasing endurance with changes in the tempo of the running load.

Keywords: physical exercises, interest, impact effectiveness, method, improvement, planning, indicator, physical qualities, load

For citation: Gaidash A.I. Long running and its positive impact on the human body. Physical Culture and Sport. 2023. 1 (1). P. 9 – 13.

The article was submitted: December 17, 2022; Approved after reviewing: February 19, 2023; Accepted for publication: March 22, 2023.

Всем давно известно, что бег это отличный способ для поддержания здоровья, а также возможность повысить активность. Доказано, что бег помогает разгрузиться привести мысли в порядок. Но задумывались ли вы когда, ни будь, о том, почему все-таки рекомендуется выполнять аэробную нагрузку не менее 30 мин.

Что произойдет с организмом, если бегать 30 минут каждый день? Попытаемся рассмотреть все за и против.

Бег это - универсальный вид спорта, который, доступен каждому человеку, он не требует сложных амплитудных движений, специального оборудования, его все доступность раскрывает возможность для любых возрастных категорий граждан и имеет множество преимуществ независимо от того предпочитаете ли вы бегать на улице или вам нравится заниматься на беговой дорожке перед экраном телевизора [1].

Кардионагрузка полезна для каждого человека. Если бегать каждый день по 30 минут то очень скоро заметно проявляется целый ряд положительных изменений, организм стремительно теряет лишний вес, сжигая калории, появляется желание в соблюдении культуры питания, бег - это тренировка для всего тела, не-

смотря на невысокую интенсивность в движении, в организме происходит обогащение кислородом, усиливается обмен веществ.

При беге все задействованные мышцы тела работают над процессом сжигания калорий, используя для сокращения необходимые питательные вещества. Количество сжигаемых калорий, зависит от нескольких факторов, в зависимости от конституционных особенностей тела: рост, вес, бегуна, за время непрерывного движения в течение 30-ти минутного бега можно потерять примерно 220 до 400 калорий [2].

Выполняя более интенсивный бег по дистанции, можно давать такую же нагрузку ногам, как и при силовой тренировке в тренажерном зале. Ну, разве это не показатель для популяризации данного вида нагрузки.

Согласно исследованиям у людей, которые никогда раньше не занимались регулярным бегом, которые только приступили к пробежкам, в первые несколько недель наблюдается увеличение показателей силы. Происходит улучшение динамики сердечнососудистого здоровья, ни для кого сегодня не секрет, что 5 - 10 минут медленного бега в день снижает риск смерти от сердечнососудистых заболеваний. Бег оказывает благоприятное воздействие на снижение кровеносного давления. Ученые доказали что 30 минут умеренных физических упражнений в течение дня могут помочь снизить кровеносное давление у пожилых людей с избыточным весом.

Проведено немало исследований, которые доказывают, что обычная пробежка может творить чудеса не только с общим физическим состоянием, но и психическим здоровьем. Обычная десяти минутная пробежка приводит к улучшению настроения, пропадает беспокойство, выпрямляется осанка. Многие отмечают улучшение качества сна, организм полностью восстанавливается, появляется чувство бодрости и энергичности [3, 4].

Увлекаясь бегом, следует определить свои основные цели, которые хотелось бы достичь в будущем, также обязательно следует учитывать уровень физической подготовки, с которой мы подходим к регулярным занятиям бегом.

Условно можно выделить следующие категории бегунов-любителей:

- начинающие бегуны;
- бегуны обладающие беговой базой;
- бегуны которые готовятся к любительским соревнованиям.

Те, кто только начинает свой беговой путь и решил бегать для похудения или для приведения мышц в нужный тонус рекомендовано начинать бег по резиновой дорожке либо по грунтовой пересеченной местности, во избежание неприятных ощущений в суставах. Периоды бега в начале укрепления организма должны быть с периодичность одного дня отдыха, такой режим тренировок следует соблюдать первый месяц, после которого можно увеличивать беговые дни. Всегда стараться проводить анализ своего физического состояния после увеличения беговых объемов [5].

Продолжительность тренировок следует сохранить в строгой дисциплине, не следует прерываться на длительный срок, так как придется поставить крест на достигнутых результатах. Диапазон тренировок для бегуна, который уже имеет определенную базу, уместно будет увеличить до 45-минут, также обязательно

чередуя бег через день в зависимости от темпа и дистанции которую способен преодолеть спортсмен при такой продолжительности тренировок, бег может варьироваться от 5 км до 10 км. В дни восстановления можно выполнять упражнения категории общей физической подготовки, каждодневные тренировки нужно проводить в комфортном для себя темпе, который позволяет вести разговор без отдышки.

Бег с использованием гарнитуры для прослушивания музыкальных треков создает благоприятный настрой и может мотивировать к увеличению темпа беговых шагов. Такие тренировки помогают систематизировать положительные изменения в организме.

Ученые физиологи выделяют ряд положительных изменений в организме человека регулярно занимающихся бегом, бег по утрам помогает оптимизировать все системы организма, привести в равновесие нервную систему, бег помогает правильно расставить приоритеты в рабочем графике, регулярно бегающие люди меньше страдают от потери зрения. Доказано, что в пожилом возрасте систематические беговые нагрузки в низкой зоне интенсивности улучшают работу сердца и сосудов.

Каждодневный бег с проявлением выносливости может привести к катаболическому эффекту иными словами организм начинает сжигать собственные мышцы. Однако при сбалансированном питании этого эффекта можно избежать.

Во время бега нужно помнить о правилах соблюдения мер безопасности во избежание травматизма, несмотря на небольшую нагрузку в любительском беге можно столкнуться с беговыми травмами, такими как боль в коленях, боль в мышцах передней области голени [6].

Во всем должна быть гармония никто не знает ваш организм лучше, чем вы сами, поэтому следует очень внимательно, относится ко всем сигналам организма, и не игнорировать профилактические мероприятия для поддержания своих жизненных сил.

Список источников

1. Ашмарин Б.А. Теория и практика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 2003. 223 с.

2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Основные параметры прогноза качественных характеристик специалиста отрасли «Физическая культура и спорт» // Довузовская подготовка как этап развития кадровой инфраструктуры: сб. научн. тр. М.: СпортАкадем Пресс, 2001. С. 9.

3. Виленский М.Я., Герасимов А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. 2-е изд., стер. М.: КНОПУС, 2014. 240 с.

4. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6-ти т. Москва: Педагогика, 1982. Т. 3. 354 с.

5. Выдрин В.М. Физическая культура и ее теория // ТиПФК. 1986. № 5. С. 24 – 27.

6. Гаврилов Д.Н., Григорьев В.И., Комков А.Г. Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой в высших учебных заведениях // Теория и практика физической культуры. 2008. № 3. С. 27 – 30.

7. Теория и методика физического воспитания: учебник. М.: Феникс, 2008. 381 с.

References

1. Ashmarin B.A. Theory and practice of pedagogical research in physical education: a manual for students, graduate students and teachers of the Institute of Physics. culture. M.: Physical culture and sport, 2003. 223 p.

2. Balsevich V.K., Lubysheva L.I. Main parameters for forecasting the qualitative characteristics of a specialist in the field of "Physical Culture and Sports". Pre-university training as a stage in the development of personnel infrastructure: collection of articles. scientific tr. M.: SportAcadem Press, 2001. P. 9.

3. Vilensky M.Ya., Gerasimov A.G. Physical culture and healthy lifestyle of a student: textbook. 2nd ed., erased. M.: KNOPUS, 2014. 240 p.

4. Vygotsky L.S. Collected works: in 6 volumes. Moscow: Pedagogy, 1982. T. 3. 354 p.

5. Vydrin V.M. Physical culture and its theory. TiPFK. 1986. No. 5. P. 24 – 27.

6. Gavrilov D.N., Grigoriev V.I., Komkov A.G. Problems of increasing the efficiency and quality of physical culture classes in higher educational institutions. Theory and practice of physical culture. 2008. No. 3. P. 27 – 30.

7. Theory and methods of physical education: textbook. M.: Phoenix, 2008. 381 p.

Информация об авторе

Гайдаш А.И., старший преподаватель, Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России

© Гайдаш А.И., 2023



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2023, Том 1, № 1 / 2023, Vol. 1, Iss. 1 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article

[1] Мамыкин М.В., [1] Загородникова А.Ю., [1] Ватамановская Е.Б., [2] Шинкарёва О.В.,
[1] Московский педагогический государственный университет,
[2] Школа № 460 имени дважды Героев Советского Союза А.А. Головачёва и С.Ф. Шутова

Воспитание специальной выносливости у велосипедистов-шоссейников 14-15 лет в подготовительном периоде

Аннотация: в статье рассматривается актуальная проблема развития специальной выносливости юных велосипедистов-шоссейников. Разработана методика, которая направлена на воспитание специальной выносливости велосипедистов 14-15 лет с использованием велосипедного станка. Основными методами исследования выступили: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики. Полученные в ходе исследования данные рекомендуется использовать тренерам по велоспорту у учебно-тренировочном процессе при работе с велосипедистами-шоссейниками 14-15 лет, что позволит повысить уровень развития специальной выносливости юных спортсменов.

Ключевые слова: велосипедный спорт, специальная выносливость

Для цитирования: Мамыкин М.В., Загородникова А.Ю., Ватамановская Е.Б., Шинкарёва О.В. Воспитание специальной выносливости у велосипедистов-шоссейников 14-15 лет в подготовительном периоде // Физическая культура и спорт. 2023. Том 1. № 1. С. 14 – 21.

Поступила в редакцию: 19 декабря 2022 г.; Одобрена после рецензирования: 21 февраля 2023 г.; Принята к публикации: 22 марта 2023 г.

[1] Mamykin M.V., [1] Zagorodnikova A.Yu., [1] Vatamanovskaya E.B., [2] Shinkareva O.V.,

[1] Moscow State Pedagogical University,

[2] School No. 460 named after twice Heroes of the Soviet Union A.A. Golovachev and S.F. Shutov

Education of special endurance among road cyclists aged 14-15 in the preparatory period

Abstract: the article deals with the actual problem of the development of special endurance of young road cyclists. A technique has been developed that aims to foster the special endurance of cyclists aged 14-15 using a bicycle machine. The main research methods were: analysis of scientific and methodological literature; pedagogical observation; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. The data obtained during the study is recommended for cycling coaches to use in the training process when working with road cyclists aged 14-15 years, which will increase the level of development of special endurance of young athletes.

Keywords: cycling, special endurance

For citation: Mamykin M.V., Zagorodnikova A.Yu., Vatamanovskaya E.B., Shinkareva O.V. Education of special endurance among road cyclists aged 14-15 in the preparatory period. Physical Culture and Sport. 2023. 1 (1). P. 14 – 21.

The article was submitted: December 19, 2022; Approved after reviewing: February 21, 2023; Accepted for publication: March 22, 2023.

Введение

Велоспорт считается циклическим видом спорта, где спортивный результат связан с проявлением выносливости. Рассматривая особенности соревновательной деятельности в велоспорте на шоссе, такие как, различный профиль трасс, включающий сильно-пересеченный рельеф, погодные условия, многочисленные ускорения в ходе гонки и др., предопределяют необходимость поиска эффективных методов для воспитания специальной выносливости спортсменов [3, 8].

В качестве альтернативных средств подготовки велосипедистов-шоссейников, специалисты рекомендуют использовать тренажерные устройства с современными технологиями контроля механизмов энергообеспечения и режима тренировочных нагрузок [4].

Как пишут А.И. Погребной, И.О. Комлев, Е.В. Литвишко и В.А. Горбунов, современные исследования в области велоспорта, посвящены выявлению ключевых факторов, определяющих результативность в велоспорте, особенностей силовой подготовки и наиболее эффективному использованию интервальных тренировок в процессе подготовки спортсменов [9].

Анализ учебно-методической и специальной литературы (Д.Р Галиуллина [2], М.М. Ковылин [5, 7], Ю.И. Недоцук, А.Ю. Казаков [6] и др.) подтвердил актуальность рассматриваемой проблемы. А.В. Кубеев, А.А. Оганесян, Е.А. Савенкова и В.А. Матина также заявляют о необходимости разработки инновационных

методик подготовки спортивного резерва для обеспечения конкурентоспособности с ведущими велогонщиками мира [1].

В этой связи поиск наиболее эффективных и научно обоснованных путей воспитания специальной выносливости у велогонщиков 14-15 лет представляется весьма актуальным.

Цель исследования – разработать и определить эффективность разработанной методики воспитания специальной выносливости велосипедистов-шоссейников 14-15 лет.

Материалы и методы исследований

Основными методами исследования выступили: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

На первом этапе был проведен анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогические наблюдения.

На втором этапе проводились: педагогическое тестирование и эксперимент. В эксперименте приняли участие 20 спортсменов. В экспериментальную и контрольную группы вошли по 10 юношей 14-15 лет имеющие 1 и 2 спортивные разряды. В экспериментальной группе учебно-тренировочные занятия проводились по разработанной программе. В контрольной группе – по общепринятой методике. В начале и в конце педагогического эксперимента проводилось тестирование уровня развития специальной выносливости.

На третьем этапе исследования, было проведено повторное тестирование спортсменов, включающее три теста:

- педалирование на велостанке в интенсивном темпе в течение 5 минут;
- педалирование на заторможенном велостанке (на заднем ролике установлен маховик из диска весом 6 кг) в интенсивном темпе в течение 3 минут;
- индивидуальная велогонка с раздельным стартом на дистанцию 15 км по шоссе.

Результаты и обсуждения

Педагогический эксперимент проводился в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса велосипедистов-шоссейников 14-15 лет. Недельный микроцикл включал шестиразовые учебно-тренировочные занятия. Разработанная методика воспитания специальной выносливости у велосипедистов 14-15 лет включает два комплекса упражнений, первый, направленный на воспитание скоростной выносливости, второй – на воспитание силовой выносливости (табл. 1).

Таблица 1

Содержание комплексов упражнений, направленных на развитие специальной выносливости велосипедистов 14-15 лет.

Table 1

Contents of sets of exercises aimed at developing special endurance of cyclists aged 14-15 years.

Содержание упражнений	Интервалы отдыха и дозировка
Упражнения на воспитание скоростной выносливости применялись в третий день недельного микроцикла. Упражнения выполнялись в основной части тренировочного занятия. Отдых между упражнениями – минута.	
Педалирование на велостанке с изменением интенсивности – 10 секунд интенсивность максимальная, 30 секунд – интенсивность 80% от максимальной.	5 повторений без интервала отдыха;
Педалирование на велостанке в облегченных условиях с максимальной интенсивностью.	4 повторения по 1 минуте;
Упражнение на велосипедном станке (заторможенный станок), сохраняя при этом максимальную частоту педалирования;	До утомления
Педалирование в максимальном темпе на велосипедном станке с чередованием работы на незаторможенном и на заторможенном станке – 20 секунд на заторможенном, 40 секунд – на незаторможенном.	5 повторений без интервала отдыха.
Упражнения на воспитание силовой выносливости применялись в четвертый день недельного микроцикла. Упражнения выполнялись в основной части тренировочного занятия. Отдых между упражнениями – минута.	
Приседания со штангой на плечах, чередуя отягощения среднего (50% от веса тела) и малого (30% от веса тела) веса. С отягощением 50% веса – 30 секунд, с отягощением 30% - 1 минута.	Отдых 30 секунд
Педалирование на велосипедном станке сидя на седле (заторможенный станок) – 5 минут.	
Сгибание ног в висе на перекладине – 3 подхода по 30 секунд.	Отдых 30 секунд
Педалирование на велосипедном станке стоя на педалях (заторможенный станок) – 3 минуты.	
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа чередуя выполнение упражнения с собственным весом и с отягощением весом 5 кг (жилет). С отягощением – 30 секунд, без отягощения – 40 секунд.	Отдых 30 секунд
Многоскоки – выполнение упражнения с собственным весом и с отягощением весом 5 кг (жилет). С отягощением – 30 секунд, без отягощения – 40 секунд.	Отдых 30 секунд

В табл. 2 представлены данные показателей уровня развития специальной выносливости у велосипедистов-шоссейников 14-15 лет, контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента.

Таблица 2

Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы до педагогического эксперимента, (M±m).

Table 2

Results of testing of the control and experimental groups before the pedagogical experiment, (M±m).

Контрольные упражнения	КГ	ЭГ	p
Педалирование на заторможенном велостанке (обороты)	306,6±6,12	306,5±6,10	p>0,05
Педалирование на велостанке (обороты)	628,8±8,86	628,4±6,03	p>0,05
Индивидуальная велогонка на 15 км (сек.)	1512±26	1513±25	p>0,05

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности.

Note: CG – control group; EG – experimental group; M – arithmetic mean value; m – standard deviation; p – level of statistical significance.

Из табл. 2 усматривается, что до начала педагогического эксперимента по всем исследуемым показателям в контрольной и экспериментальной группах статистически значимых различий не обнаружено.

В табл. 3 представлены данные показателей уровня развития выносливости у велосипедистов-шоссейников 14-15 лет, контрольной и экспериментальной групп после окончания педагогического эксперимента.

Таблица 3

Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы после педагогического эксперимента, (M±m).

Table 3

Results of testing of the control and experimental groups after the pedagogical experiment, (M±m).

Контрольные упражнения	КГ	ЭГ	p
Педалирование на заторможенном велостанке станке (обороты)	317,4±6,09	329,7±6,11	p< 0,05
Педалирование на велостанке (обороты)	643,9±8,86	660,6±7,76	p< 0,05
Индивидуальная велогонка на 15 км (сек.)	1474±27	1417±18	p< 0,05

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности.

Из табл. 3 видно, что после педагогического эксперимента между результатами в контрольной и экспериментальной группах были выявлены достоверно значимые различия во всех тестах.

Выводы

Полученные в ходе исследования данные рекомендуется использовать тренерам по велоспорту у учебно-тренировочном процессе при работе с велосипедистами-шоссейниками 14-15 лет, что позволит повысить уровень развития специальной выносливости юных спортсменов.

Список источников

1. Кубеев А.В., Оганесян А.А., Савенкова Е.А., Матина В.А. Анализ объемов соревновательной нагрузки ведущих зарубежных гонщиков в современном велосипедном спорте-шоссе // Теория и практика физической культуры. 2022. № 10. С. 80 – 82.

2. Галиуллина, Д.Р. Велосипедный спорт // Социально-гуманитарные технологии в управлении человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здоровья. Потенциал спорта в системе международных отношений: сборник научных статей и докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Министерства спорта, СПб, 24 мая 2023 года. СПб: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2023. С. 173 – 175.

3. Капустин А.А., Колесникова А.А., Колесникова Е.Д. Биоэнергетическая характеристика нагрузок в велосипедном спорте на шоссе // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2020. № 1. С. 33 – 34.

4. Кариаули А.С. Программа ZWIFT – альтернативный вариант тренировки велосипедиста в зимний период // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 4. С. 6 – 8.

5. Ковылин М.М. Воспитание специальной выносливости у велосипедистов 14-16 лет с использованием средств, формирующих устойчивость к дефициту кислорода // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2010. № 2 (17). С. 25 – 30.

6. Ковылин М.М., Недоцук Ю.И., Казаков А.Ю. Эволюция периодизации тренировки в велосипедном спорте // Олимпийский бюллетень № 12, Москва, 03-04 февраля 2011 года. М.: Русь-Олимп, 2011. С. 161 – 170.

7. Ковылин М.М. Велосипедный спорт в свете концепции социально-педагогической системы // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. № 9 (91). С. 66 – 76.

8. Латынцев Ю.Д., Михайлов В.В. Интенсификация тренировочного процесса велосипедистов-шоссейников в подготовительном периоде // Велосипед. спорт: ежегодник. М., 1986. С. 20 – 23.

9. Погребной А.И., Комлев И.О., Литвишко Е.В., Горбунов В.А. Новые исследования в велоспорте за рубежом // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2022. Т. 24. С. 67 – 74.

References

1. Kubeev A.V., Oganesyan A.A., Savenkova E.A., Matina V.A. Analysis of the volume of competitive load of leading foreign racers in modern road cycling. Theory and practice of physical culture. 2022. No. 10. P. 80 – 82.

2. Galiullina, D.R. Cycling. Social and humanitarian technologies in human resource management in the field of physical culture, sports and health. The potential of sport in the system of international relations: a collection of scientific articles and reports of the International Scientific and Practical Conference dedicated to the 100th anniversary of the Ministry of Sports, St. Petersburg, May 24, 2023. St. Petersburg: Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, 2023. P. 173 – 175.

3. Kapustin A.A., Kolesnikova A.A., Kolesnikova E.D. Bioenergy characteristics of loads in cycling on the highway. Materials of the scientific and scientific-methodological conference of the teaching staff of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism. 2020. No. 1. P. 33 – 34.

4. Kariauli A.S. The ZWIFT program is an alternative option for training a cyclist in the winter. Physical culture: education, training. 2019. No. 4. P. 6 – 8.

5. Kovylin M.M. Education of special endurance in cyclists aged 14-16 years using means that form resistance to oxygen deficiency. Theory and practice of applied and extreme sports. 2010. No. 2 (17). P. 25 – 30.

6. Kovylin M.M., Nedotsuk Yu.I., Kazakov A.Yu. Evolution of periodization of training in cycling. Olympic Bulletin No. 12, Moscow, February 03-04, 2011. M.: Rus-Olympus, 2011. P. 161 – 170.

7. Kovylin M.M. Cycling in the light of the concept of the socio-pedagogical system. Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgafta. 2012. No. 9 (91). P. 66 – 76.

8. Latyntsev Yu.D., Mikhailov V.V. Intensification of the training process of road cyclists in the preparatory period. Bicycle. sports: yearbook. M., 1986. P. 20 – 23.

9. Pogrebnoy A.I., Komlev I.O., Litvishko E.V., Gorbunov V.A. New research in cycling abroad. Current issues in physical culture and sports. 2022. T. 24. P. 67 – 74.

Информация об авторах

Мамыкин М.В., Московский педагогический государственный университет

Загородникова А.Ю., старший преподаватель, Московский педагогический государственный университет

Ватамановская Е.Б., старший преподаватель, Московский педагогический государственный университет

Шинкарёва О.В., Школа № 460 имени дважды Героев Советского Союза А.А. Головачёва и С.Ф. Шутова

© Мамыкин М.В., Загородникова А.Ю., Ватамановская Е.Б., Шинкарёва О.В., 2023



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2023, Том 1, № 1 / 2023, Vol. 1, Iss. 1 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article

[1] *Пожидаев С.В.,*
[1] *Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России*

Современное обоснование роли физической культуры и спорта в жизни общества

Аннотация: в данной статье рассматривается проблема формирования ценностного отношения личности к физической культуре. Выделяются и описываются недостаточно исследованные ее аспекты. Обосновывается мысль о необходимости преодоления узкоспециализированного подхода к рассмотрению феномена физической культуры и перехода к интеграции естественнонаучных и гуманитарных знаний.
Основное внимание в работе автор акцентирует на методологических принципах (ценностной ориентации педагогического процесса, смысловой ориентации личности на физическую культуру, перехода потенциальных возможностей личности в актуальные), обеспечивающих возможность формирования ценностного отношения к физической культуре обучающихся.
Ключевые слова: личность обучающегося, физическая культура, ценностное отношение, формирование ценностного отношения

Для цитирования: Пожидаев С.В. Современное обоснование роли физической культуры и спорта в жизни общества // Физическая культура и спорт. 2023. Том 1. № 1. С. 22 – 26.

Поступила в редакцию: 21 декабря 2022 г.; Одобрена после рецензирования: 22 февраля 2023 г.; Принята к публикации: 22 марта 2023 г.

[1] *Pozhidaev S.V.,*
[1] *Stavropol branch of Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

Modern substantiation of the role of physical education and sports in the life of society

Abstract: this article discusses the problem of forming a value attitude of a person to physical education. Insufficiently researched aspects of it are highlighted and described. The idea of the need to overcome a highly special-

ized approach to the consideration of the phenomenon of physical education and the transition to the integration of natural science and humanities is substantiated.

The author focuses on methodological principles (the value orientation of the pedagogical process, the semantic orientation of the personality to physical education, the transition of the potential capabilities of the personality into actual ones), which provide the possibility of forming a value attitude to physical education of students.

Keywords: student's personality, physical education, value attitude, formation of value attitude

For citation: Pozhidaev S.V. Modern substantiation of the role of physical education and sport in the life of society. Physical Culture and Sport. 2023. 1 (1). P. 22 – 26.

The article was submitted: December 21, 2022; Approved after reviewing: February 22, 2023; Accepted for publication: March 22, 2023.

Историческое соревнование и противоборство двух качеств, присущих человеческому обществу упорство и лень – все нагляднее демонстрирует огромные созидательные возможности нового поколения.

Огромные успехи, достигнутые обществом на этапе развития, позволяют полнее и глубже раскрывать реальные преимущества инновационного подхода в нашем ритме жизни, где не маловажное значение имеет забота о здоровье и связано это с образом жизни.

Что же такое образ жизни человечества как явление? Каковы его главные характеристики?

В наиболее общем виде оно характеризует облик общества, уклад повседневной жизни людей, показывает, как и в каких условиях, они живут, какие цели преследуют, каким нравственным нормами руководствуются в своих действиях, чем заполнена их жизни. В содержание образа жизни включаются принципиальные вопросы, касающееся общественной и личной жизни миллионов людей, их отношения друг к другу [1].

В условиях нынешней потребительски обоснованной необходимости роль физической культуры и спорта возрастает – этому должны всемерно способствовать экономически запланированные вложения. Удовлетворение духовного потенциала общества, должно стать действенным средством всестороннего гармоничного развития личности, способствовать формированию активной и здоровой жизненной позиции.

Организации физкультурно-спортивной работы должны способствовать выявлению и отбору предрасположенных юных спортсменов для дальнейшего их роста.

Повышение уровня физического развития населения должно активно прослеживаться в образовательных организациях. Большие задачи стоят по совершенствованию системы физического воспитания на основе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО. Одним из верных способов повышения качества подготовки значкистов ГТО является создание оздоровительно спортивных летних лагерей. Такие лагеря должны быть оснащены всеми видами спортивных площадок. Особенно важно обеспечить их плавательными бассейнами, стрелковыми тирами, Ну и конечно для проведения занятий нужны квалифицированные специалисты [2].

В целях дальнейшего развития Всероссийского комплекса ГТО необходимо продолжать уделять особое внимание проведению школьных и вузовских соревнований по нормам ГТО.

Необходимо постоянно добиваться, чтобы средства массовой информации уделяли больше внимания таким важным социальным направлениям как физическая культура.

Физическое воспитание во многом зависит от комплексного использования средств и разнообразия форм занятия. К сожалению несмотря на кажущееся разнообразие физкультурно-спортивных мероприятий прослеживается тенденция трафаретного типа проведения занятий, которые повторяются из в года в год с одними и теми же методами воздействия, либо применяемые методические подходы имеют недостаточно эффективное решение поставленных задач.

Главной задачей всегда остается найти те формы рекреационных занятий, которые бы не только способствовали развитию физических качеств, но и помогали закреплению досуговых зананий и умений.

Благодаря включению многообразных конкурсов, соревнований, эстафет, «экспресс – тестов» смотров, спартакиад, игр, викторин, есть возможность наиболее полнее удовлетворять интерес и двигательную потребность обучающихся, способствовать в познании себя самого и своего окружения, наиболее осознано понять важность физической культуры в здоровом образе жизни. Это обстоятельство обуславливает необходимость поиска, отбора и развития тех форм занятий, которые способствуют повышению эмоционального тонуса, активности занимающихся и их самовыражению [3].

Физическая культура всегда должна помогать формировать у обучающихся своего рода совокупность взаимосвязанности в учебе и быту. Такая связь способствует формированию у обучающихся более объемного представления о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма – опорно-двигательную, сердечнососудистую, дыхательную систему организма.

Ежедневные занятия физической культурой особенно в молодом возрасте плодотворно влияют на развитие и профилактику различных заболеваний, занятия спортом - это не дань моде и не эксперимент, это настоятельная необходимость. Попытки осуществления пропаганды самостоятельных занятий, призывающие ликвидировать или ослабить двигательный дефицит у подрастающей молодежи, ощутимых результатов не дают. Однозначно, что заменить основную форму физического воспитания в образовательных учреждениях ничто не сможет [4].

В условиях нынешнего ритма жизни нашего общества значительно возрастает роль массовой физической культуры и спорта как важного и эффективного средства укрепления здоровья, повышения работоспособности трудового населения, их духовного и физического совершенствования. Создание в нашем государстве «индустрии здоровья», базирующиеся на повсеместном развитии физической культуры и спорта, способствует не только чисто оздоровительному воздействию, но и имеет огромное социально-экономическое значение. Однако число систематически занимающихся физическими упражнениями не велико. От понимания роли и пользы физической культуры и спорта до их практического применения дистанция по-прежнему очень большая [5].

В педагогических кругах всегда задаются вопросами, почему после окончания образовательных учреждений школы, средних и высших специальных учреждений, где физическая культура на протяжении многих лет является обязательной, так резко теряет своих убежденных сторонников.

Как показывают социологические опросы, многие до сих пор пытаются отрицать благотворное влияние спорта на здоровье человека, по каким причинам располагающие временем и возможностью заниматься физическими упражнениями не стремится включить в свой распорядок походы в спортивный зал. Ответ на все эти вопросы однозначен: в нашем обществе не достает культурно-массового воспитания, а именно воспитания в культуре физической [6].

Физическая культура, является не только составной частью культуры нынешнего воспитания подрастающей молодежи, но и предполагает совокупность физических качеств и двигательных способностей, а также наличие определенных знаний потребностей интересов, норм и правил поведения, умений и навыков. Главное же – воспитание убежденности и привычки к систематическим занятиям.

Список источников

1. Гайдаш А.И. Традиции и инновации в формировании ценностных смыслов физической культуры в современном обществе // «Дружба без границ: миф или реальность» сборник материалов Международной научно-практической конференции. Общественная палата РФ; Всероссийское общественное движение "Матери России" 2017. С. 659 – 662.

2. Гайдаш А.И. Человек спортивный в современном обществе // Культура физическая и здоровье современной молодежи. Материалы II Международной научно-практической конференции / Редкол.: Е.В. Богачева и др. / Под ред. И. Бугакова, С.А. Бортниковой. 2019. С. 3 – 6.

3. Гайдаш А.И. Воспитание и формирование профессионально важных физических качеств курсантов в педагогическом процессе по физической подготовке // Культура физическая и здоровье современной молодежи: Материалы II Международной научно-практической конференции / Редкол.: Е.В. Богачева и др. / Под ред. А.И. Бугакова, С.А. Бортниковой. 2019. С. 58 – 62.

4. Словарь терминов профессионально-педагогической акмеологии / Сост. О.Б. Акимова, Е.Ю. Бычкова, Н.К. Чапаев / Под ред. О.Б. Акимовой. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2020. 105 с.

5. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник. М.: Феникс, 2008. 381 с.

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. М.: Академия, 2009.

References

1. Gaidash A.I. Traditions and innovations in the formation of value meanings of physical culture in modern societyю “Friendship without borders: myth or reality” collection of materials of the International Scientific and Practical Conference. Public Chamber of the Russian Federation; All-Russian public movement "Mothers of Russia" 2017. P. 659 – 662.

2. Gaidash A.I. A sports person in modern society. Physical culture and health of modern youth. Materials of the II International Scientific and Practical Conference. Editorial Board: E.V. Bogacheva and others. Ed. I. Bugakova, S.A. Bortnikova. 2019. P. 3 – 6.

3. Gaidash A.I. Education and formation of professionally important physical qualities of cadets in the pedagogical process of physical training. Physical culture and health of modern youth: Materials of the II International Scientific and Practical Conference. Editorial Board: E.V. Bogacheva and others. Ed. A.I. Bugakova, S.A. Bortnikova. 2019. P. 58 – 62.

4. Dictionary of terms of professional and pedagogical acmeology. Comp. ABOUT. Akimova, E.Yu. Bychkova, N.K. Chapaev. Ed. ABOUT. Akimova. Ekaterinburg: Ros. state prof.-ped. univ., 2020. 105 p.

5. Vasilkov A.A. Theory and methods of physical education: textbook. M.: Phoenix, 2008. 381 p.

6. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. Theory and methodology of physical education and sports: textbook. M.: Academy, 2009.

Информация об авторе

Пожидаев С.В., кандидат философских наук, старший преподаватель, Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России

© Пожидаев С.В., 2023



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2023, Том 1, № 1 / 2023, Vol. 1, Iss. 1 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article

[1] *Солодовник Д.А.,*
[1] *МИРЭА – Российский технологический университет, филиал в г. Ставрополе*

Положительные аспекты вовлечения обучающейся молодежи в двигательную активность

Аннотация: статья раскрывает содержание понятия физической культуры как феномена, рассмотрены разные уровни бытия телесности: «*природное тело*», «*социальное тело*», «*культурное тело*». Значительное внимание уделено методологическим основаниям, позволяющим изучать физическую культуру как сложное, многогранное явление и транслировать знание о нем в педагогическую практику. В статье рассмотрены ключевые методологические подходы: личностный, культурологический, аксиологический, системный, герменевтический, деятельностный, задачный, технологический.

Ключевые слова: феномен, физическая культура, теоретический подход, методологическая основа, педагогический процесс

Для цитирования: Солодовник Д.А. Положительные аспекты вовлечения обучающейся молодежи в двигательную активность // Физическая культура и спорт. 2023. Том 1. № 1. С. 27 – 32.

Поступила в редакцию: 23 декабря 2022 г.; Одобрена после рецензирования: 24 февраля 2023 г.; Принята к публикации: 22 марта 2023 г.

[1] *Solodovnik D.A.,*
[1] *MIREA – Russian Technological University in Stavropol*

Positive aspects of engaging the young population in motor activity

Abstract: the article reveals the content of the concept of physical culture as a phenomenon; different levels of physicality are considered: “natural body”, “social body”, “cultural body”. Considerable attention is paid to the methodological foundations that make it possible to study physical culture as a complex, multifaceted phenomenon

and to translate knowledge about it into pedagogical practice. The article discusses key methodological approaches: personal, cultural, axiological, systemic, hermeneutical, activity-based, task-based, technological.
Keywords: phenomenon, physical culture, theoretical approach, methodological basis, pedagogical process

For citation: Solodovnik D.A. Positive aspects of engaging the young population in motor activity. Physical Culture and Sport. 2023. 1 (1). P. 27 – 32.

The article was submitted: December 23, 2022; Approved after reviewing: February 24, 2023; Accepted for publication: March 22, 2023.

Занятия физической культурой в совокупности с другими формами двигательной деятельности призваны удовлетворять потребность занимающихся в двигательной деятельности и служить побудителем к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Мы сталкиваемся с тем, что традиционные занятия по физической культуре не полностью отвечают потребностям обучающихся, а именно теряется интерес и мотивация к занятиям.

Как показывают наблюдения, обучающиеся в образовательных организациях, в полной мере имеют представление о положительном влиянии физических упражнений на организм. Хотя многие не обладают продолжительной мотивацией к ежедневным занятиям. Надо помнить о том, что для положительного эффекта мы должны придерживаться правильной организации на занятиях, не забывать о принципах постепенности наращивания нагрузки, непрерывности и систематичности и др. Ведь только при постоянных занятиях и при применении общепринятых методических приемов мы сможем достигнуть положительного результата [1].

В связи с проблемами заинтересованности обучающихся к занятиям физической культурой встал вопрос о необходимости улучшения процесса физического воспитания, направленного на индивидуализацию занятий, с внедрением современных систем оздоровительной направленности.

Например, особенность фитнеса заключается в большом количестве упражнений разной направленности. Специалисты в области спортивной медицины представляют фитнес как систему оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышение функциональных показателей организма и профилактику заболеваний, связанных с гиподинамией [2].

С помощью фитнеса возможно целенаправленное укрепление основных мышечных групп, улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов, корректировки телосложения, с применением комплексов методом круговой тренировке и др.

Особенность фитнеса – это индивидуализация средств и методов, подробная характеристика укрепляемых мышц, большое разнообразие упражнений и видов тренировок и программ, музыкальное сопровождение

Существуют основные факторы, которые характеризуют эффективность современных систем фитнеса, такие как:

1. Упражнения фитнеса содействуют повышению заинтересованности к каждодневным занятиям.

2. Комплексы упражнений составляются с учетом физической подготовленности, возрастом, полом занимающихся.

3. Упражнения фитнеса имеют нацеленность в получении удовольствия от занятий.

4. При подборе систем фитнеса учитываются в первую очередь потребности, интересы занимающихся.

5. Фитнес системы отвечают узконаправленным задачам занятий в зависимости от направленности упражнений.

6. Музыкальное сопровождение занятий способствуют повышению положительного эмоционального фона.

Наиболее популярными являются такие направления фитнеса как: кроссфит, силовая аэробика, атлетическая гимнастика, упражнения на растяжку стретчинг, йога, пилатес, степ-аэробика. Системы фитнеса имеют разную направленность, для улучшения выносливости, скорости, силы ловкости и др. [3].

Далее рассмотрим системы физических упражнений, которые рассматриваются нами, как наиболее перспективные для внедрения в процесс физического воспитания трудящихся.

Кроссфит. Под понятием кроссфит понимаются такие тренировки, которые включают в себя кардио и силовые нагрузки, упражнения из тяжелой атлетики, гимнастики, пауэрлифтинга. Занятия чаще всего строятся в виде круговой тренировки. Существуют большое количество упражнений, которые мы можем использовать при фитнес-системе кроссфит, например, запрыгивания на возвышенность, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, берпи, выпады, бег и др. Но применение данной системы упражнений в учебном процессе следует начинать с упрощенных упражнений, низкой и средней интенсивности, с обязательным контролем самочувствия и ЧСС [4].

Использование упражнений кроссфита на занятиях по физической культуре оказывает комплексное развитие всех физических качеств. Целью кроссфита является развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, которое достигается за счет утомляющих серий упражнений. Программа тренировки по кроссфит методике подходит для людей различного уровня подготовки.

Также с помощью кросс-фита происходит улучшение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, быстрота адаптации к смене нагрузок.

В зависимости от цели тренировки кроссфит подразделяется на тренировку на развитие выносливости, силы и кардиотренировки.

Упражнения кроссфита должны проводиться в основной части занятия в виде круговой тренировке. Количество кругов и упражнений определялось сложностью упражнений, и подготовленностью занимающихся. Естественно, что многие упражнения необходимо модернизировать для занимающихся с учетом их подготовленности [5]..

Силовая аэробика. «Силовая аэробика – это разновидность фитнес тренировок, упражнения в которых выполняются с небольшими отягощениями и в интенсивном (аэробном) темпе».

Основными упражнениями в силовой аэробике являются упражнения с отягощениями и выполняются они в быстром темпе.

Для выполнения упражнений используется такой инвентарь как: гантели, бодибары или гимнастические палки, набивные мячи, гири, резиновые амортизаторы. Важно, что занятия силовыми упражнениями сохраняют особенность аэробики. Силовая аэробика представляет собой комплекс упражнений, оказывающий максимальное влияние на мышцы всего тела.

Большое количество в силовой аэробике заимствованы из атлетической гимнастики. Укрепление мышц начинается с крупных мышц, ног, ягодиц, спины, дальше переходят к более мелким. Начинать рекомендуется с небольшой нагрузки, постепенно увеличивая ее.

Пилатес. Упражнения пилатес разнообразны. Отличительной особенностью является то, что в комплексах пилатеса задействованы все мышцы тела. Комплексы рассчитаны на занимающихся с разными показателями по здоровью.

При выполнении упражнений из пилатеса мы руководствовались принципами основателя данного направления пилатеса:

1. Релаксация. Тренировки начинаются с расслабляющих упражнений, для снятия нервного и мышечного напряжения. Релаксация – это не отдых и подготовка ко сну, а подготовка организма к дальнейшей тренировке, а именно избавление разума от нервных напряжений, а тела от мышечного напряжения.

2. Концентрация. Идея в том, что разум создает тело. Для начала выполнения упражнений нужен мысленный настрой, о том, какое действие будет проходить и какие мышцы задействованы. По мнению Йозеф Пилатеса любое двигательное действие должно зарождаться в уме, все движения управляются мозгом.

3. Правильное дыхание. При физических нагрузках в организме человека ускоряется обмен веществ, клетки расходуют больше кислорода. Для того чтобы предотвратить отрицательный эффект необходимо тренировать правильное дыхание. При правильном дыхании выполняется вдох полной грудью, без расширения брюшной полости. Перед выполнением упражнения делается вдох, выдох выполняется по мере выполнения упражнения [6].

4. Плавность выполнения. Упражнения выполняются плавно без резких движений, что дает возможность сосредотачивать свое внимание на мышцах, которые задействованы в упражнении.

5. Выносливость. Выполнение упражнений на все группы мышц повышают выносливость организма, т.к. мышцы привыкают к нагрузкам.

6. Координация. В результате систематических тренировок движения, занимающихся становятся пластичными, точными, и со временем доводятся до должного уровня.

Целью комплекса, разработанного Йозефом Пилатесом, является «формирование здорового, активного, спортивного тела». Особенность комплексов пилатеса состоит в том, что им можно заниматься как под руководством педагога, так и дома самостоятельно.

Йога. Система упражнений йоги тонизирует все тело, человек получает прилив энергии и бодрости. Позы йоги (асаны) воздействуют на многие системы организма. Главная особенность асан от обычных упражнений заключается в том, что позы йоги выполняются без резких движений, особое внимание уделяется тренировки концентрации и внимания. При занятии йогой обращаем внимание на дыхание, ведь при правильном дыхании нормализуется работа сердца, все органы снабжаются должным количеством кислорода.

Каждая асана состоит из нескольких стадий: вход в позу, сохранение позы и выход из позы. Во время сохранения позы нужно сохранять спокойствие, медленно и глубоко дышать, концентрируя свое сознание. Асаны йоги требуют гибкости, выносливости, силы, они задействуют локальные мышцы тела, улучшают кровообращение, оказывая положительное внимание внутренним органам.

Принцип йоги соблюдается только тогда, когда мы со временем начинаем выполнять асану сосредоточенно и спокойно.

На начальном этапе трудящихся нужно объяснить важные правила при выполнении асан йоги:

1. Правильное дыхание: вдох и выдох через нос;

2. Нельзя задерживать дыхание;

3. Выполняя упражнения обращаем внимание на осанку;

4. При появлениях боли заканчиваем выполнение.

«Как было написано ранее, дыхание является очень важным в йоге. Специальные дыхательные техники лечат от болей и расслабляют нервную систему».

Список источников

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., 1985. С. 133 – 141.

2. Бондаревский Е.Я., Данилов Ю.Г., Епифанов С.П. и др. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека // Теория и практика физической культуры. 2010. № 1. С. 23 – 25.

3. Гайдаш А.И. Физические упражнения с собственным весом их значимость и плодотворное влияние на организм в целом // Гуманитарно-правовые аспекты развития Российского общества: материалы региональной научно-практической конференции / под. ред. А.В. Власова, Л.Г. Устиновой, В.В. Евдошенко. Ставрополь, 2018. С. 112 – 115.

4. Гайдаш А.И. Человек спортивный в современном обществе // Культура физическая и здоровье современной молодежи: Материалы II Международной научно-практической конференции / Редкол.: Е.В. Богачева и др. / Под ред. А.И. Бугакова, С.А. Бортниковой. 2019. С. 3 – 6.

5. Гайдаш А.И. Методологические особенности использования комбинированных упражнений в висах и упорах на занятиях по физической культуре // Гуманитарно-правовые аспекты развития российского общества: По материалам региональной научно-практической конференции курсантов, студентов и слушателей. Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Ставропольский филиал. Ставрополь, 2020. С. 100 – 103.

6. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособ. М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М., 2009. 208 с.

References

1. Ashmarin B.A. Theory and methodology of pedagogical research in physical education. M., 1985. P. 133 – 141.

2. Bondarevsky E.Ya., Danilov Yu.G., Epifanov S.P. and others. Informativeness of tests used to characterize a person's physical fitness. Theory and practice of physical culture. 2010. No. 1. P. 23 – 25.

3. Gaidash A.I. Physical exercises with body weight, their significance and fruitful influence on the body as a whole. Humanitarian and legal aspects of the development of Russian society: materials of the regional scientific and practical conference. ed. ed. A.V. Vlasova, L.G. Ustinova, V.V. Evdoshenko. Stavropol, 2018. P. 112 – 115.

4. Gaidash A.I. A sporty person in modern society. Physical culture and health of modern youth: Materials of the II International Scientific and Practical Conference. Editorial Board: E.V. Bogacheva and others. Ed. A.I. Bugakova, S.A. Bortnikova. 2019. P. 3 – 6.

5. Gaidash A.I. Methodological features of the use of combined exercises in hangs and supports in physical education classes. Humanitarian and legal aspects of the development of Russian society: Based on materials from the regional scientific and practical conference of cadets, students and listeners. Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, Stavropol branch. Stavropol, 2020. P. 100 – 103.

6. Kaynova E.B. General pedagogy of physical culture and sports: textbook. allowance M.: Publishing house "FORUM": INFRA-M., 2009. 208 p.

Информация об авторе

Солодовник Д.А., старший преподаватель, МИРЭА – Российский технологический университет, филиал в г. Ставрополе

© Солодовник Д.А., 2023