ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

И СПОРТ

2023, Том 1, №2

Подписано к публикации: 27.06.2023

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.

Физическое воспитание подрастающего поколения 4-9

Поникаровский А.А., Загородникова А.Ю., Дворянова С.А., Шинкарёва О.В.

Организация и содержание корпоративной физкультурно-спортивной работы в IT-компаниях (на примере ООО «ИнфоТех») 10-16

Иванова С.Ю., Комбу А.А.

Методика воспитания скоростно-силовой выносливости бойцов в ММА на этапе совершенствования спортивного мастерства 17-24

Михаревич Д.Р.

Способы минимизации травм при занятиях стретчингом 25-30



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2023, Том 1, № 2 / 2023, Vol. 1, Iss. 2 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article

[1] *Алиев Р.А.,*

[1] *независимый ученый, Ставропольский край, г. Ставрополь*

Физическое воспитание подрастающего поколения

Аннотация: в статье рассматривается проблема восприятия личности к окружающему миру на ценностно-смысловом уровне. Отмечается поэтапный воспитательный процесс, основанный на культуре физической, базирующийся на организованной разносторонней деятельности подрастающего поколения, которая и формирует у них социально ценные отношения. Раскрывается педагогическая позиция основополагающих принципов воспитания.

Отведена значимая роль дисциплине ее влиянию на формирование и развитие личностных качеств обучающихся.

Установлена форма режима повседневности для обучающихся. Раскрыта педагогическая позиция основополагающих принципов воспитания. Приведены примеры реализации принципов стратегического развития личностных качеств.

Ключевые слова: компетенции, профессиональная компетентность, ценностно-смысловое восприятие, система, культура

Для цитирования: Алиев Р.А. Физическое воспитание подрастающего поколения // Физическая культура и спорт. 2023. Том 1. № 2. С. 4 – 9.

Поступила в редакцию: 25 февраля 2023 г.; Одобрена после рецензирования: 23 апреля 2023 г.; Принята к публикации: 27 июня 2023 г.

[1] *Aliev R.A.,*

[1] *Independent Scientist, Stavropol Territory, Stavropol*

Physical education of the young generation

Abstract: the article examines the problem of the individual's perception of the world around him at the value-semantic level. There is a step-by-step educational process based on physical culture, based on the organized versa-

tile activities of the younger generation, which forms socially valuable relationships among them. The pedagogical position of the fundamental principles of education is revealed.

A significant role is assigned to the discipline in its influence on the formation and development of students' personal qualities.

A form of daily routine for students has been established. The pedagogical position of the fundamental principles of education is revealed. Examples of the implementation of the principles of strategic development of personal qualities are given.

Keywords: competencies, professional competence, value-semantic perception, system, culture

For citation: Aliev R.A. Physical education of the young generation. Physical Culture and Sport. 2023. 1 (2). P. 4 – 9.

The article was submitted: February 25, 2023; Approved after reviewing: April 23, 2023; Accepted for publication: June 27, 2023.

Введение

С позиции здравого смысла Земля вращается вокруг Солнца, Хорошим средством воспитания молодежи является мера поощрения и наказания. Такого рода житейские суждения чрезвычайно распространены среди нас, оспаривать эти аксиомы приходится на различных общественных площадках, и господство их проскальзывает и сегодня, пока реальная действительность не отплатит нам за наше единодушное доверие очевидностью. Очевидность обманчива, и здравый смысл – ненадежный помощник в решении сложных проблем: он не позволяет улавливать суть явления. Построенный на житейском опыте, он слеп и туп за пределами сферы быта, в вопросах сложных и глубоких. Его временной период – сиюминутность, его мера проникновенности в истину – поверхностна. И пока существует расхожее мнение о великой силе здравого смысла, она не изживет себя, и мы не избавимся от господства глупости [1].

Материалы и методы исследований

Процесс воспитания с точки зрения здравого смысла представляется не достаточно конструктивным. Чем менее человек знаком с наукой о воспитании, тем выше его, уверенность в своей искушенности в воспитательных вопросах. На это в свое время указывал еще К.Д. Ушинский. Обвиняя тех, кто использует здравый смысл в подходе к воспитанию, В. Валин был прав в том, что житейско-обыденный уровень решения психолого-педагогических проблем далеко не безобиден для развития молодого поколения и может обернуться уничтожением личности. Он метко указывает на аналогичность ряда общепринятых суждений. Однако и сам В. Валин пренебрегает строгой наукой. Его пылкие умозаключения выглядят несколько странно на фоне современных достижений теоретической мысли.

Современная теория воспитания определяет процесс воспитания как целенаправленное формирование у человека системы отношений к окружающему миру, во взаимодействии этого человека с миром во всех его

различных проявлениях. В истории человеческого развития воспитание всегда присутствовало в обществе как продолжение и развитие зачатков, заложенных природой. Даже у животных мы находим элементы воспитания молодого поколения, обеспечивающие адаптацию детеныша к жизни в этом пестром и жестоком мире [2].

Результаты и обсуждения

Сегодняшние лихие разговоры о том, что воспитание якобы не нужно, что надо полагаться на источник индивидуальности и ни в коем случае не пресекать этот бьющий из индивидуальности фонтан способностей и оригинальности. Носят откровенно спекулятивный характер: лишенный воспитания младенец даже не встанет на ноги, и будет ходить на четвереньках, он не способен подняться на уровень нынешней суровости жизни. В природном источнике ребенка не заложена веками развивающаяся человеческая культура, поэтому за очень короткое время его младенчества, отрочества, юности он должен успеть – с помощью воспитания! – освоить то, что добыто столетиями [3].

В истории мы не находим ни одного периода, когда бы общество отказывалось от целенаправленного формирования молодого поколения, подготовки его к жизни на данном и будущем уровнях культуры.

Предоставленный полностью биологической природе, формирующийся человек остается организмом, особью – и находится в самом начале пути своего становления. К сожалению, мы имеем случаи наблюдать некоторые не понятные для нас вещи. Что такое вандализм наших молодых людей, как не всплеск биологической энергии? Что такое тусовки, как не скопление особей, которые начинают себя проявлять и активизироваться? И что такое насилие над слабым, как не звериный инстинкт сильного?! Человек, став личностью, высоко поднялся над природными началами. И произошло это в ходе и результате общественной деятельности и деятельности в обществе.

Взаимодействие человека с миром совершается только через деятельность, и развитие личности происходит только при условии деятельности человека. Поэтому воспитательный процесс базируется на организованной разносторонней деятельности подрастающего поколения, которая и формирует у них социально ценные отношения. Там, где нет деятельности, нет развития. Там, где плохо организуется деятельность, тоже нет развития, а значит, и воспитания. Говорить, как это делает В. Валин, что воспитание может не дать ничего «путного», – значит, в корне не понимать, что такое воспитание. Утверждать, что если человек не совершает правонарушений, то это воспитанный человек, значит не видеть ценности человеческой культуры и не отделять особь от личности, ибо именно особь не совершает правонарушений в силу своей неразвитости, вернее, ее деяния не могут квалифицироваться как преступления, нормонарушения [4].

В момент организации воспитывающей деятельности педагог, разумеется, выходит на воздействие. Он его производит благодаря обогащенному опыту, так строится процесс воспитания. Точно так же, как это делает любой человек, вступающий в общение с другим человеком. Общение педагога с обучающимся начинается с взаимодействием на последующего друг с другом. Например, преподаватель физической культуры, появляясь в спортивном зале, уже начал свое воздействие на обучающихся – мимикой, пластикой, пантомимикой, внешним видом, голосом, интонациями. Искусство такого влияния обусловит после-

дующее взаимодействие не только педагога и обучающихся, но и учащихся между собой, а возможно, и взаимодействие вообще с взрослыми, которые сейчас на занятии отсутствуют. Педагог, не умеющий организовать деятельность учащихся, вынужден пользоваться устрашениями, наказаниями, подкупом, чтобы его «слушали». Против последнего и выступает В. Валин. Но ведь это есть следствие, а не причина. Подмена воспитания властвованием над обучающимися проистекает из недостатка искусства воспитания, в частности искусства воздействия. Педагог, не владеющий этим первым моментом в общении с подопечным, будет искать хитрые и негуманные способы подавить волю обучающегося и получить воспитательные результаты непрофессиональными путями. Взгляд, жест, тембр голоса, методика речи, костюм - это психологические, характеристики педагогического воздействия, влияющие на психологическое состояние воспитанника. Как же можно отрицать категорию воздействия лишь потому, что это не профессионально организовано?! Видимо, надо ставить вопрос об отсутствии профессионализма сегодняшнего педагога, а не о ликвидации воспитания или выбрасывании из системы педагогических явлений воздействия как элемента воспитания. Бесспорно, цели педагога в общении с воспитанниками скрыты от них, они отодвинуты на задний план. На переднем плане для них находится предметный результат их деятельности. Скажем, игра, соревнование, физическое наслаждение от ритмики движений, красота и свобода владения предметом затмевают собой общую воспитательную цель физического совершенства. Скрытая педагогическая позиция – один из основополагающих принципов воспитания. Осуществляется он непременно через реализацию другого принципа – пленительности. Увлечение, интерес, радость, удовольствие и удовлетворение лежат в основе механизма становления личности [5].

Ни в коем случае нельзя понять сказанное как отрицание принуждения в воспитании. Жизнь подрастающего поколения организуется в контексте социальной жизни. И раз в обществе существует дисциплина как совокупность норм совместной деятельности людей, норм, провозглашенных во имя высокого качества совместной деятельности, то, следовательно, и жизнь включена в эти отношения. Дисциплина - явление привлекательное, гарантирующее личности свободу творческих достижений и защищенность. В не дисциплинированном обществе гибнут и деградируют личности, общество разлагается, теряя свои духовные и материальные ценности. Но пошлый здравый смысл принимает карательные меры, противясь дисциплине, провозглашает непривлекательной дисциплину и, разумеется, провозглашает свободу от дисциплины, при этом, никак не объясняя, каким образом будет устанавливаться интеллектуальная тишина, каким образом будет проявлено уважение к голосу и мнению каждого и каким образом будет гарантирована защищенность слабого. Впрочем, здравый смысл не ставит и более примитивного вопроса: каким образом без дисциплины будет организована совместная деятельность и будет обеспечен высокий качественный результат их деятельности? Тот, кто, играя в ложно понятийную демонстрацию дисциплины, вопиет об отмене дисциплины, уподобляется не грамотности, которая угнетает желание учиться. Здравый смысл неизбежно приводит к абсурду, ибо он не способен углубиться в сущность явления, следовательно, не имеет возможности видеть ясность [6, 7].

Все это в основном происходит из удручающего непрофессионализма педагогических работников, их психолого-педагогической и философской неподготовленности к процессу целенаправленного формирова-

ния личности обучающегося, в том числе и из попытки строить сложнейший и тончайший воспитательный процесс на основе здравого смысла, игнорируя теорию, методику воспитания, педагогическую технику и педагогическую технологию воспитания. Некоторые ориентиры сегодня потеряны нами. Дело в том, что мы потеряли социальные ориентиры воспитания. Мы не знаем (или боимся сказать), кого мы хотим формировать, какая личность потребуется сегодня и в будущем нашему обществу. Там, где нет цели воспитания, нет и процесса воспитания. Разрушение системы прежних ценностей, подмена высочайших ценностей, таких, как труд, любовь ,разум, бескорыстие, пришедшими на смену, меркантильность, зависимость от бесконечного обогащения, поставили образование в состояние крайней растерянности. Постоянные спутники кризисных этапов общества – спекуляции усиливают это состояние растерянности, подогревая чувство вины и неполноценности педагогов [8].

Выводы

Для начала следовало бы еще раз вернуться к осмыслению образа воспитания как цели процесса воспитания. Более того, нужна программа воспитания, которая бы и провозглашала принципиальные педагогические позиции и сущностные черты будущего поколения, счастье которого неразрывно связано со счастьем всех людей и процветанием общества.

Список источников

1. Асмолов А.Г. Личность: психологическая стратегия воспитания // Новое мышление. М.: Педагогика, 2012. 220 с.

2. 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. 223с.

3. Бондаревская Е.В. Воспитание как возрождение человека культуры и нравственности. Ростов-на-Дону, 1991. 225 с.

4. 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.

5. Гайдаш А.И. Здоровьесберегающие технологии и их реализация в образовательном процессе / Актуальные вопросы права и правоприменения. Материалы Международной научно-практической конференции. 2021. С. 34 – 38.

6. Гайдаш А.И. Достижение ценностно-ориентированного направления в учебно-воспитательном процессе // Пожидаев С.В. В сборнике: Актуальные вопросы права и правоприменения: Материалы Международной научно-практической конференции / Редкол.: Н.Ш. Козаев, О.М. Шуваева, С.Н. Маслюкова и др. Краснодар, 2022. С. 222 – 224.

7. Гайдаш А.И., Кувалдина Е.В.Формирование ценностного отношения личности обучающегося к физической культуре // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург 2020. № 7 (185). С. 141 – 146.

8. Гайдаш А.И. Проявление интереса у обучающихся в образовательных организациях к физической культуре как к отдельной педагогической науке // В сборнике: Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии. Материалы двадцать восьмой Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск, 2023. С. 80 – 83.

References

1. Asmolov A.G. Personality: psychological strategy of education. New thinking. Moscow: Pedagogika, 2012. 220 p.

2. Ashmarin B.A. Theory and practice of pedagogical research in physical education: Manual for students, graduate students and teachers of physical education institutes. Moscow: Physical Education and Sport, 2003. 223 p.

3. Bondarevskaya E.V. Education as the revival of a person of culture and morality. Rostov-on-Don, 1991. 225 p.

4. Bondarevsky E.Ya., Danilov Yu.G., Epifanov S.P. et al. Informative content of tests used to characterize human physical fitness. Theory and practice of physical education. 2010. No. 1. P. 23 – 25.

5. Gaidash AI Health-saving technologies and their implementation in the educational process. Current issues of law and law enforcement. Materials of the International scientific and practical conference. 2021. P. 34 – 38.

6. Gaidash AI Achieving a value-oriented direction in the educational process. Pozhidaev SV In the collection: Current issues of law and law enforcement: Materials of the International scientific and practical conference. Ed. board: N.Sh. Kozaev, O.M. Shuvaeva, S.N. Mas-lyukova et al. Krasnodar, 2022. P. 222 – 224.

7. Gaidash AI, Kuvaldina EV Formation of the value attitude of the student's personality to physical educationю Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. Saint Petersburg 2020. No. 7 (185). P. 141 – 146.

8. Gaidash A.I. Expression of interest among students in educational organizations in physical education as a separate pedagogical science. In the collection: Training of personnel for law enforcement agencies: modern trends and educational technologies. Proceedings of the twenty-eighth All-Russian scientific and methodological conference. Irkutsk, 2023. P. 80 – 83.

Информация об авторе

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

© Алиев Р.А., 2023



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2023, Том 1, № 2 / 2023, Vol. 1, Iss. 2 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article

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

Организация и содержание корпоративной физкультурно-спортивной работы в IT-компаниях (на примере ООО «ИнфоТех»)

Аннотация: в настоящее время особое внимание государства направлено на решение проблемы популяризации массового спорта, включая корпоративный спорт, что подтверждается приказом Министерства спорта РФ. Вместе с тем, результаты анализа научной и специальной литературы говорят о недостаточной степени изученности вопросов организации корпоративной спортивной работы с учётом специфики трудовой деятельности работников IT-сферы. Основными методами исследования выступили: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогические наблюдения, SWOT-анализ, логическое моделирование. Базой исследования стала It-компания ООО «Инфотех». Разработанная модель организации корпоративной физкультурно-спортивной работы включает в себя следующие блоки: целевой (цель и задачи), содержательный блок (общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка), оценочно-результативный блок (организационные, мотивационные, образовательные, имиджевые кондиционные результаты). Результаты исследования могут найти своё практическое применение в рамках совершенствования корпоративной физкультурно-спортивной работы в It-компаниях, и способствовать повышению вовлеченности сотрудников в массовый спорт.

Ключевые слова: модель корпоративной физкультурно-спортивной работы, спорт в IT-компаниях, массовый спорт

Для цитирования: Поникаровский А.А., Загородникова А.Ю., Дворянова С.А., Шинкарёва О.В. Организация и содержание корпоративной физкультурно-спортивной работы в IT-компаниях (на примере ООО «ИнфоТех») // Физическая культура и спорт. 2023. Том 1. № 2. С. 10 – 16.

Поступила в редакцию: 28 февраля 2023 г.; Одобрена после рецензирования: 25 апреля 2023 г.; Принята к публикации: 27 июня 2023 г.

[1] Ponikarovsky A.A., [1] Zagorodnikova A.Yu., [1] Dvoryanova S.A., [2] Shinkareva O.V.,
[1] Moscow State Pedagogical University,
[2] School № 460 named after twice Heroes of the Soviet Union A.A. Golovachev and S.F. Shutov

Organization and content of corporate physical education and sports work in IT companies (using the example of Infotech LLC)

Abstract: currently, special attention of the state is directed to solving the problem of popularization of mass sports, including corporate sports, which is confirmed by the order of the Ministry of Sports of the Russian Federation. At the same time, the results of the analysis of scientific and specialized literature indicate an insufficient degree of study of the issues of organizing corporate sports work, taking into account the specifics of the work of IT-workers. The main research methods were: analysis of scientific and methodological literature on the problem of research, pedagogical observations, SWOT-analysis, logical modeling. The research base was the IT-company Infotech LLC. The developed model of organization of corporate physical culture and sports work includes the following blocks: target (purpose and objectives), substantive block (general and special physical training, sports training), evaluative and effective block (organizational, motivational, educational, image-conditioned results). The results of the study can find their practical application in the framework of improving corporate physical culture and sports work in IT-companies, and contribute to increasing employee engagement in mass sports.
Keywords: the model of corporate physical education and sports work, sports in IT companies, mass sports

For citation: Ponikarovsky A.A., Zagorodnikova A.Yu., Dvoryanova S.A., Shinkareva O.V. Organization and content of corporate physical education and sports work in IT companies (using the example of Infotech LLC). Physical Culture and Sport. 2023. 1 (2). P. 10 – 16.

The article was submitted: February 28, 2023; Approved after reviewing: April 25, 2023; Accepted for publication: June 27, 2023.

Введение

В настоящее время особое внимание государства направлено на решение проблемы популяризации массового спорта, включая корпоративный спорт, что подтверждается приказом Министерства спорта РФ [8]. В законодательстве также закреплено понятие корпоративного спорта, который определен, как часть массового спорта, направленного на физическое развитие и подготовку работников и членов семей сотрудников организаций различных форм собственности, объединенных принадлежностью к определенной отрасли или профессии, связанную с организацией и проведением физкультурных мероприятий, в том числе при содействии физкультурно-спортивных обществ [10].

Говоря о понятии «корпоративный спорт», В.А. Родионов и М.А. Родионова отмечают, что корпоративный спорт, в отличие от производственной физической культуры, предполагает тренировочные занятия на спортивных сооружениях организации и направлен на формирование спортивной культуры личности [9].

Растущая популярность спорта во многих компаниях связана с тем, что, как отмечается, результат от спортивной работы выше, чем от тимбилдинга, который также является популярным инструментом сплочения коллектива [1, 6]. В многочисленных исследованиях, посвящённых влиянию физической культуры и спорта на активность офисных работников, специалисты приходят к выводу о том, что физические нагрузки в процессе рабочего дня способствуют значительному повышению адаптационных возможностей организма [3], выносливости и работоспособности [2], а также и оказывают положительное влияние на мотивацию [4], координацию в пространстве, аналитические и логические способности, умственную выносливость и внимательность [5, 7].

Вместе с тем, результаты анализа научной и специальной литературы говорят о недостаточной степени изученности вопросов организации корпоративной спортивной работы с учётом специфики трудовой деятельности работников IT-сферы.

Цель исследования – разработать модель организации корпоративной физкультурно-спортивной работы в It-компании (на примере ООО «ИНФОТЕХ»).

Материалы и методы исследований

Основными методами исследования выступили: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогические наблюдения, SWOT-анализ, логическое моделирование. Базой исследования стала It-компания ООО «Инфотех».

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

На втором этапе проводились: педагогические наблюдения, SWOT-анализ корпоративной физкультурно-спортивной работы в IT-компании ООО «Инфотех».

На третьем этапе исследования, на основе полученных данных, была разработана модель физкультурно-спортивной работы в IT-компании ООО «Инфотех».

Результаты и обсуждения

В табл. 1 представлены результаты SWOT-анализа текущей корпоративной физкультурно-спортивной работы в компании.

Таблица 1

SWOT-анализ корпоративной физкультурно-спортивной работы в ООО «Инфотех».

Table 1

SWOT analysis of corporate physical education and sports work in Infotech LLC.

Сильные стороны	**Слабые стороны**
- В компании имеются помещения и инвентарь для создания условий физической активности в офисе; - Заинтересованность большей части коллектива в физической активности; - Высокий уровень физической активности сотрудников.	- отсутствие системной корпоративной спортивной работы; - отсутствие мотивации у некоторых сотрудников принимать участие в корпоративной спортивной работе.
Возможности	**Угрозы**
- Систематизация корпоративной спортивной работы; - Возможность выхода во внешнюю среду (активное участие в соревнованиях, спонсирование и организация мероприятий); - Привлечение новых квалифицированных сотрудников, для которых корпоративный спорт является важным аспектом.	- Повышенный риск получения травм при активных тренировках и участиях в соревнованиях сотрудников; - Значительные финансовые затраты на корпоративную спортивную работу.

В табл. 2 представлена модель корпоративной физкультурно-спортивной работы в It-компании, состоящая из трех блоков: целевой, содержательный и оценочно-результативный.

Таблица 2

Модель организации корпоративной спортивной работы в ООО «Инфотех».

Table 2

Model of organization of corporate sports work in Infotech LLC.

Целевой блок
цель – повышение уровня физической активности сотрудников компании, привлечение к участию в соревнованиях. Задачи: - увеличение процента работников, принимающих участие в спортивных соревнованиях; - совершенствование системы мотивации сотрудников к ведению здорового образа жизни; - повышение уровня физической активности сотрудников, создание комфортных условий на рабочих местах и объектах компании для занятий физической культурой и спортом; - улучшение социально-психологического климата в рабочем коллективе; - предотвращение профессионального выгорания.

Продолжение таблицы 2

Continuation of Table 2

Содержательный блок	
Общая физическая подготовка	Формы работы: тренировочные занятия в течение рабочего дня (физкультминутки, производственная гимнастика) и в свободное от работы время
Специальная физическая подготовка	Формы работы: тренировочные занятия в свободное время по видам спорта, спортивно-массовые мероприятия
Спортивная подготовка	Формы работы: тренировочные занятия в спортивных командах/клубах по видам спорта, участие в спортивных соревнованиях, корпоративных спартакиадах, массовые физкультурно-спортивные мероприятия
Оценочно-результативный блок	
Организационные результаты	Обеспечение доступности спортивной инфраструктуры для сотрудников ООО «Инфотех». Создание условий для бесплатных занятий на базе частных физкультурно-спортивных центров. Привлечение сотрудников для участия во всероссийском комплексе «ГТО», внедрение современных и инновационных форм спортивной работы. Совершенствование взаимодействия между структурными подразделениями ООО «Инфотех» в рамках спортивной деятельности.
Мотивационные результаты	Повышение уровня заинтересованности сотрудников ООО «Инфотех» в занятиях спортом. Формирование осознанной потребности в занятиях физической активностью.
Образовательные результаты	Приобретение необходимых знаний о важности занятий физической негативном влиянии вредных привычек. Повышение уровня информированности сотрудников о средствах, методах и формах самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
Имиджевые результаты	Формирование позитивного имиджа сотрудников.
Кондиционные результаты	Снижение уровня заболеваемости сотрудников, соответствие уровня физической подготовленности требованиям ВФСК «ГТО».

Выводы

Результаты исследования могут найти своё практическое применение в рамках совершенствования корпоративной физкультурно-спортивной работы в It-компаниях, и способствовать повышению вовлеченности сотрудников в массовый спорт.

Спиисок источников

1. Антипова А.И. Корпоративный спорт как средство организации досуга // Наука в мегаполисе. Science in a Megapolis. 2020. № 1. С. 3.

2. Ермакова Е.Г., Паршакова В.М., Романова К.А. Организация и формы спортивных мероприятий, как средство массового приобщения всех слоёв населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 3. С. 74 – 76.

3. Ишмухаметова Н.Ф., Ильин С.В. Влияние спорта на психологическое состояние человека // Инновационные результаты исследований в сфере естественных, технических и гуманитарных наук: сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. Белгород: Агентство перспективных научных исследований, 2021. С. 124 – 127.

4. Иштуганова А.А., Крылов В.М. Влияние физических нагрузок на организм человека // Вестник науки. 2018. Т. 4. № 8. С. 45 – 50.

5. Кажлаев М.И. Влияние физических тренировок на эффективность труда офисных работников // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. М: ФГБОУ ВО РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. С. 632 – 636.

6. Колтан С.В., Конеева Е.В. Корпоративный спорт и его миссия в развитии международной компании // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. 2014. № 5. С. 75 – 79.

7. Панова И.П., Панов С.Ф., Бельская К.С. Исследование влияния физкультпауз на работоспособность офисных работников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12. С. 278 – 283.

8. Приказ Министерства спорта РФ от 30 декабря 2021 г. № 1089 «Об утверждении методических рекомендаций по повышению двигательной активности граждан, организации физкультурно-спортивной работы среди различных категорий населения по месту жительства, отдыха и работы».

9. Родионов В.А., Родионова М.А. Роль корпоративного спорта в оздоровлении и повышении уровня физической активности трудящихся // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1. С. 90 – 91.

10. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ, 10.12.2007, № 50, ст. 6242.

References

1. Antipova A.I. Corporate sports as a means of organizing leisure. Science in a Megapolis. 2020. No. 1. P. 3.

2. Ermakova E.G., Parshakova V.M., Romanova K.A. Organization and forms of sports events as a means of mass involvement of all segments of the population in systematic physical education and sports. International Journal of Humanitarian and Natural Sciences. 2018. No. 3. P. 74 – 76.

3. Ishmukhametova N.F., Ilyin S.V. The influence of sports on the psychological state of a person. Innovative research results in the field of natural, technical and humanitarian sciences: collection of scientific papers based on the materials of the international scientific and practical conference. Belgorod: Agency for Advanced Scientific Research, 2021. P. 124 – 127.

4. Ishtuganova A.A., Krylov V.M. The influence of physical activity on the human body. Science Bulletin. 2018. Vol. 4. No. 8. P. 45 – 50.

5. Kazhlaev M.I. The influence of physical training on the work efficiency of office workers. Actual problems, modern trends in the development of physical culture and sports, taking into account the implementation of national projects: materials of the III All-Russian scientific and practical conference with international participation. Moscow: Plekhanov Russian University of Economics, 2021. P. 632 – 636.

6. Koltan S.V., Koneeva E.V. Corporate sports and its mission in the development of an international company. Bulletin of the Immanuel Kant Baltic Federal University. Series: Philology, Pedagogy, Psychology. 2014. No. 5. P. 75 – 79.

7. Panova I.P., Panov S.F., Belskaya K.S. Study of the influence of physical education breaks on the performance of office workers. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2021. No. 12. P. 278 – 283.

8. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation of December 30, 2021 No. 1089 "On approval of methodological recommendations for increasing the physical activity of citizens, organizing physical education and sports work among various categories of the population at the place of residence, rest and work".

9. Rodionov V.A., Rodionova M.A. The role of corporate sports in improving health and increasing the level of physical activity of workers. Theory and practice of physical education. 2020. No. 1. P. 90 – 91.

10. Federal Law of 04.12.2007 No. 329-FZ (as amended on 24.06.2023) “On Physical Culture and Sports in the Russian Federation”. Collected Legislation of the Russian Federation, 10.12.2007, No. 50, Art. 6242.

Информация об авторах

Поникаровский А.А., Московский педагогический государственный университет

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

Дворянова С.А., старший преподаватель, Московский педагогический государственный университет

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

© Поникаровский А.А., Загородникова А.Ю., Дворянова С.А., Шинкарёва О.В., 2023



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2023, Том 1, № 2 / 2023, Vol. 1, Iss. 2 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article

[1, 2] Иванова С.Ю., [1] Комбу А.А.,
[1] Кемеровский государственный университет,
[2] Кузбасский государственный аграрный университет В.Н. Полецкого,

Методика воспитания скоростно-силовой выносливости бойцов в ММА на этапе совершенствования спортивного мастерства

Аннотация: в данной статье представлена методика воспитания скоростно-силовой выносливости бойцов в ММА на этапе совершенствования спортивного мастерства. Целью исследования является совершенствование методики воспитания скоростно-силовой выносливости бойцов ММА на этапе совершенствования спортивного мастерства. Теоретическая значимость исследования заключается в предпринятой попытке обобщения и систематизации накопленных теоретических знаний по проблеме совершенствования процесса воспитания скоростно-силовой выносливости бойцов ММА на этапе совершенствования спортивного мастерства. Практическая значимость работы заключается в том, что полученные данные могут служить ориентиром для тренеров в подборе средств и методов подготовки бойцов ММА на этапе совершенствования спортивного мастерства. Статья представляет интерес специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям и студентам вузов.

Ключевые слова: бойцы, ММА, методика, воспитание, скоростно-силовая выносливость

Для цитирования: Иванова С.Ю., Комбу А.А. Методика воспитания скоростно-силовой выносливости бойцов в ММА на этапе совершенствования спортивного мастерства // Физическая культура и спорт. 2023. Том 1. № 2. С. 17 – 24.

Поступила в редакцию: 27 февраля 2023 г.; Одобрена после рецензирования: 26 апреля 2023 г.; Принята к публикации: 27 июня 2023 г.

[1, 2] *Ivanova S.Yu.*, [1] *Kombu A.A.*,
[1] *Kemerovo State University*,
[2] *Kuzbass State Agrarian University named after V.N. Poletsky*

The method of educating the speed and strength endurance of fighters in MMA at the stage of improving sports skills

Abstract: this article presents a method of educating the speed and strength endurance of fighters in MMA at the stage of improving sports skills. The purpose of the study is to improve the methods of training the speed and strength endurance of MMA fighters at the stage of improving sports skills. The theoretical significance of the study lies in the attempt to generalize and systematize the accumulated theoretical knowledge on the problem of improving the process of educating speed and strength endurance of MMA fighters at the stage of improving sports skills. The practical significance of the work lies in the fact that the data obtained can serve as a guideline for coaches in the selection of means and methods of training MMA fighters at the stage of improving sports skills. The article is of interest to specialists in the field of physical culture and sports, teachers and university students.

Keywords: fighters, MMA, methodology, education, speed and strength endurance

For citation: Ivanova S.Yu., Kombu A.A. The method of educating the speed and strength endurance of fighters in MMA at the stage of improving sports skills. Physical Culture and Sport. 2023. 1 (2). P. 17 – 24.

The article was submitted: February 27, 2023; Approved after reviewing: April 26, 2023; Accepted for publication: June 27, 2023.

Введение

Сложности воспитания скоростно-силовой выносливости обусловлены тем, что показатели скорости, силы и выносливости находятся в прямо пропорционально обратных отношениях. Так, при увеличении скорости движений и мышечного напряжения снижается время работоспособности. Скорость и сила ударов, контрударов, захватов определяют исход боя. Так, на этапе совершенствования спортивного мастерства бойцам ММА необходимо научиться максимально, сохранять работоспособность при интенсивных нагрузках. Скоростно-силовая выносливость бойцов ММА является одной из модельных характеристик, определяющих результативность поединков спортсменов. Несмотря на важность данного качества, на этапе совершенствования спортивного мастерства физической подготовке уделяется недостаточно внимания, в недостаточной степени разработаны методические аспекты воспитания скоростно-силовой выносливости в учебно-тренировочном процессе.

Целью нашего исследования является совершенствование методики воспитания скоростно-силовой выносливости бойцов ММА на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи исследования:

1. Изучение научно-методической и психолого-педагогической литературы по рассматриваемой проблеме.

2. Определить основные методы и средства воспитания скоростно-силовой выносливости.

3. Описать и охарактеризовать особенности скоростно-силовой выносливости и ее развитие у бойцов ММА во время тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.

4. Разработать методику воспитания скоростно-силовой выносливости бойцов ММА на этапе совершенствования спортивного мастерства.

5.

Материалы и методы исследований

К методам исследования авторы относят:

- *анализ научно-методической литературы*. В работе авторами проанализированы методические основы развития, особенности развития у бойцов ММА, охарактеризован учебно-тренировочный процесс ММА и определено место воспитания скоростно-силовой выносливости. Основное внимание было уделено методам и средствам, способствующим повышению показателей скоростно-силовой выносливости спортсменов.):

- *педагогическое тестирование*. Для подбора тестов были определены основные критерии. В их качестве были взяты модельные характеристики такие, как: силовая выносливости верхних и нижних конечностей, становая сила, взрывная сила, скорость движения и аэробная выносливость. Подбираемые авторами тесты должны были выполнять следующие условия: быть надежными и информативными, относительно простыми по процедуре проведения, опираться на специфику изучаемого вида спорта, этап спортивной подготовки, полностью отражать характеристики изучаемого физического качества. На основании указанных критериев и условий авторами были определены следующие тесты: подтягивание на перекладине (количество раз), сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз), поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз), прыжок в длину с места, выполнение максимального количества бросков борцовского манекена за 30 секунд (количество раз), выполнение максимального количества бросков борцовского манекена за 3 минуты (количество раз) и бег за 12 минут – тест Купера (м).

Результаты и обсуждения

Тесты выполнялись в разные дни, чтобы отразить адекватное состояние скоростно-силовой выносливости бойцов ММА, т.к. результаты тестирования по одним тестам могли оказать влияние на результаты других тестов. По этой же причине тестирование проводилось после небольшой разминки до основного этапа учебно-тренировочного занятия:

- *педагогический эксперимент*. Педагогический эксперимент был проведен с целью определения результативности разработанной методики воспитания скоростно-силовой выносливости спортсменов ММА. В экспериментальной группе изменения методики воспитания скоростно-силовой выносливости бойцов ММА включали внедрение комплексов круговой тренировки и использование упражнений техникотакти-

ческой подготовки. В контрольной группе учебно-тренировочные занятия проводились в обычном режиме. Физические упражнения на воспитания скоростно-силовой выносливости бойцов ММА в тренировочном процессе были включены в вводно-подготовительную часть занятия в форме круговой тренировки, в основную часть занятия в непосредственной работе над совершенствованием техники ведения боя. Метод круговой тренировки позволяет обеспечить высокую интенсивность нагрузок и, соответственно, повысить выносливость. При отработке техники ведения боя отрабатывалась взрывная сила, а также проявление скоростно-силовой выносливости. Для развития взрывной силы использовались физические упражнения с отягощением, требующие максимально выполнения количества движений за определенный отрезок времени. Особо обращалось внимание на умение соотносить мышечные усилия с частотой движений. Чередовались упражнения для мышц-антагонистов. В процессе ведения боя боец ММА сталкивается с проявлениями утомления, которые ему необходимо преодолевать. В связи с этим в тренировочном процессе физические упражнения высокой интенсивности чередовались с небольшими интервалами отдыха, которые позволяли спортсменам восстановить силы, не теряя при этом скорости и силы выполнения движений. Данный навык крайне необходимо борцам, чтобы успеть во время боя кратковременно восстановить силы. В основной части учебно-тренировочных занятий воспитание скоростно-силовой выносливости осуществлялось посредством: повышения интенсивности отработки технических приемов (с установкой на увеличение количества выполнения движений в единицу времени и продолжительности выполнения движения за один подход; чередование отработки движений ударной и борцовской техники); – спарринговс увеличением продолжительности, с определенным подбором партнеров (с разницей в весе и силе); – соревновательного метода (выполнение количества движений в единицу времени, выполнение упражнений на скорость);

- *методы математической статистики.* В работе авторы применяли общепринятые методы математической обработки результатов: определялись средние показатели, достоверность различий по t-Критерию Стьюдента.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования республики Тыва спортивная школа «ЧЕДИ-ХААН». В исследовании принимали участие 20 воспитанников спортивной школы в возрасте 16-17 лет мужского пола, 8 из них имеют 1 спортивный разряд, 12 из них 2 спортивный разряд, обучающиеся по программе смешанных боевых единоборств (ММА) на этапе совершенствования спортивного мастерства (10 человек в экспериментальной группе, 10 человек в контрольной).

В экспериментальной группе была реализована разработанная методика воспитания скоростно-силовой выносливости, которая использовалась на занятиях по технической и физической подготовке. В контрольной группе занятия проводились в традиционном режиме.

Основными средствами и методами воспитания скоростно-силовой выносливости в работе применялись: круговая тренировка с использованием отягощений до 75%, повышение нагрузок в зависимости от подготовленности бойца ММА при проведении технической подготовки, спарринги с подбором партнеров, превышающих по весу и силе, отработка движений и техники ведения поединка на основе увеличения ко-

личества движений в единицу времени и увеличения продолжительности выполнения движений при поддержании темпа их выполнения, дозирование длительности проведения упражнений, веса отягощения на основе контроля физического состояния. Распределение методов и средств воспитания скоростно-силовой выносливости бойцов ММА должно быть равномерным: как в отношении тренировки отдельных составляющих скоростно-силовой выносливости, так и использованиях их на каждом занятии. Тренировка скоростно-силовой выносливости осуществлялась на каждом занятии, но при этом чередовались разработанные авторами комплексы круговой тренировки. Результаты тестирования бойцов ММА до проведения педагогического эксперимента представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты тестирования бойцов ММА до проведения педагогического эксперимента.

Table 1

Results of testing MMA fighters before the pedagogical experiment.

№ исп.	1	2	3	4	5	6	7
	Экспериментальная группа						
1	22	24	67	217	8	32	2780
2	24	26	73	229	8	32	2693
3	26	30	78	233	10	39	2809
4	20	21	69	220	7	29	2635
5	21	24	65	226	7	28	2685
6	22	23	72	240	8	31	2845
7	23	23	67	215	8	37	2641
8	22	26	70	237	9	36	2867
9	20	22	63	228	7	34	2792
10	24	27	69	234	10	41	2864
	Контрольная группа						
1	25	26	77	216	9	38	2814
2	21	23	65	223	7	35	2761
3	20	22	67	241	7	29	2643
4	22	24	71	245	8	38	2712
5	22	26	68	218	9	33	2751
6	24	25	70	229	8	36	2767
7	26	28	73	235	10	42	2845
8	20	23	68	216	7	28	2623
9	21	22	65	221	7	27	2637
10	22	24	70	238	7	31	2781

Примечание к табл. 1.

1. Подтягивание на перекладине (кол-во).

2. Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во).

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во).

4. Прыжок в длину с места (м).

5. Выполнение максимального количества бросков борцовского манекена за 30 с. (кол-во).

6. Выполнение максимального количества бросков борцовского манекена за 3 мин. (кол-во).

7. Бег за 12 минут. Тест Купера (м).

Результаты тестирования бойцов ММА после проведения педагогического эксперимента представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты тестирования бойцов ММА после проведения педагогического эксперимента.

Table 2

Results of testing MMA fighters after conducting a pedagogical experiment.

№ исп.	1	2	3	4	5	6	7
	Экспериментальная группа						
1	25	27	70	221	10	35	2785
2	26	30	76	228	8	36	2711
3	31	36	78	235	11	39	2805
4	24	24	73	222	7	34	2654
5	23	26	69	229	8	29	2697
6	26	28	73	239	10	33	2843
7	27	26	70	226	10	36	2668
8	24	31	70	238	9	38	2870
9	26	25	67	231	8	37	2798
10	29	32	74	232	11	45	2862
	Контрольная группа						
1	25	25	76	218	9	37	2810
2	22	24	68	221	8	38	2767
3	21	23	70	240	7	30	2644
4	23	27	71	246	9	40	2710
5	22	26	69	223	9	34	2755
6	24	26	72	227	7	35	2770
7	27	27	75	237	12	44	2846
8	21	24	69	220	7	29	2641
9	21	25	68	221	8	27	2646
10	21	24	72	237	8	32	2783

Таким образом, выполнение специфических тестов на скоростно-силовую выносливость испытуемыми экспериментальной группы в результате формирующего воздействия значительно улучшилось. В контрольной группе рост незначительный и наблюдается не у всех испытуемых.

Выводы

Подводя итоги сравнительного и статистического анализа, авторы отмечают, что в экспериментальной и в контрольный группе в результате специально организованного тренировочного процесса происходит рост скоростно-силовой выносливости. Это является важным для бойцов ММА, поскольку данное физическое качество определяет результативность боя. Использование комплекса специальных упражнений на развитие скоростно-силовой выносливости позволило интенсифицировать рост ее показателей в экспериментальной группе. Это доказано наличием статистически значимых различий по 6 тестам из 7 проведенных. В контрольной группе статистическим значимые различия были обнаружены только по 2 тестам из 7. Таким образом, авторами доказана результативность предлагаемого комплекса упражнений для развития скоростно-силовой выносливости у бойцов ММА.

Список источников

1. Ашкинази С.М., Бавыкин Е.А. Специальная физическая подготовка спортсменов 16-18 лет в смешанных единоборствах: монография. Санкт-Петербург: НИЦ АРТ, 2018. 179 с.

2. Бавыкин Е.А. Специальная физическая подготовка спортсменов 16-18 лет в смешанных единоборствах: автореф. дис. ... канд. педаг. наук / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петерб. Санкт-Петербург, 2016. 25 с.

3. Бавыкин Е.А., Пелагеич Н.В. Современные проблемы развития физических качеств в смешанных единоборствах // Совершенствование методологии познания в целях развития науки: Сборник статей международной научно-практической конференции: в 3 ч. 2017. С. 86 – 89.

4. Гуралев В.М., Дворкин В.М., Осипов А.Ю. Использование кроссфит-тренировок в единоборствах (обзор и анализ научных данных) // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. № 4. С. 113 – 119.

5. Есенгалиев А.М. Пути улучшения подготовки бойцов смешанных единоборств // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 3. С. 66 – 73.

6. Жусупбаев А.Р. Особенности развития специальной выносливости у спортсменов, специализирующихся в смешанных боевых единоборствах // Академическая публицистика. 2022. № 12-2. С. 514 – 518.

7. Коноплев В.В. Инновационные технологии в подготовке спортсменов-профессионалов по смешанным боевым единоборствам // Проблемы и достижения современной науки. 2018. Т. 2. № 1 (5). С. 12 – 15.

8. Мордвинцев Д.Н., Клещев В.Н. Содержательно-количественные характеристики соревновательной деятельности спортсменов-участников крупнейших соревнований по смешанным видам единоборств (ММА) // Вестник спортивной науки. 2017. № 4. С. 13 – 15.

9. Сороканюк О.В. Методика развития общей физической подготовки у подростков, занимающихся смешанными боевыми единоборствами // Проблемы педагогики. 2018. № 5 (37). С. 48 – 50.

References

1. Ashkinazi S.M., Bavykin E.A. Special physical training of athletes aged 16-18 in mixed martial arts: monograph. Saint Petersburg: NITs ART, 2018. 179 p.

2. Bavykin E.A. Special physical training of athletes aged 16-18 in mixed martial arts: author's abstract. diss. ... Cand. Pedagogical Sciences. National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, Saint Petersburg, 2016. 25 p.

3. Bavykin E.A., Pelageich N.V. Modern problems of development of physical qualities in mixed martial arts. Improving the methodology of cognition for the development of science: Collection of articles of the international scientific and practical conference: in 3 parts. 2017. P. 86 – 89.

4. Guralev V.M., Dvorkin V.M., Osipov A.Yu. Use of CrossFit training in martial arts (review and analysis of scientific data). Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. 2021. No. 4. P. 113 – 119.

5. Esengaliev A.M. Ways to improve the training of mixed martial arts fighters. Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. 2022. No. 3. P. 66 – 73.

6. Zhusupbaev A.R. Features of the development of special endurance in athletes specializing in mixed martial arts. Academic journalism. 2022. No. 12-2. P. 514 – 518.

7. Konoplev V.V. Innovative technologies in the training of professional athletes in mixed martial arts. Problems and achievements of modern science. 2018. Vol. 2. No. 1 (5). P. 12 – 15.

8. Mordvintsev D.N., Kleshchev V.N. Substantive and quantitative characteristics of the competitive activities of athletes participating in the largest competitions in mixed martial arts (MMA). Bulletin of Sports Science. 2017. No. 4. P. 13 – 15.

9. Sorokanyuk O.V. Methodology for the development of general physical fitness in adolescents involved in mixed martial arts. Problems of pedagogy. 2018. No. 5 (37). P. 48 – 50.

Информация об авторах

Иванова С.Ю., кандидат педагогических наук, доцент, Кемеровский государственный университет; Кузбасский государственный аграрный университет В.Н. Полецкого, syivanova@yandex.ru

Комбу А.А., Кемеровский государственный университет, iu-jitsu91@mail.ru

© Иванова С.Ю., Комбу А.А., 2023



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2023, Том 1, № 2 / 2023, Vol. 1, Iss. 2 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article

[1] *Михаревич Д.Р.,*

[1] *Санкт-Петербургский государственный инженерно-экономический университет «ИНЖЭКОН»*

Способы минимизации травм при занятиях стретчингом

Аннотация: в данной статье автор делится своими исследованиями в области минимизации травм при занятиях стретчингом. Статья содержит подробное описание методики автора, включающей в себя: активную разминку (общую и специальную), поэтапное поднятие нагрузки, большое количество подготовительных упражнений, основы безопасной растяжки на таких сложных элементах, как продольный и поперечный шпагаты, а также соблюдение правильной техники упражнений, хорошей координации работы тела и контроля ощущений спортсмена.

Ключевые слова: гибкость, тренировка, упражнения, растяжка, травма

Для цитирования Михаревич Д.Р. Способы минимизации травм при занятиях стретчингом // Физическая культура и спорт. 2023. Том 1. № 2. С. 25 – 30.

Поступила в редакцию: 28 февраля 2023 г.; Одобрена после рецензирования: 2 апреля 2023 г.; Принята к публикации: 27 июня 2023 г.

[1] *Mikharevich D.R.,*

[1] *Saint Petersburg State University of Engineering and Economics "ENGEKON"*

Ways to minimize injuries during stretching

Abstract: in this article, the author shares his research in the field of injury minimization during stretching classes. The article contains a detailed description of the author's methodology, which includes: active warm-up (general and special), gradual lifting of the load, a large number of preparatory exercises, the basics of safe stretching on such complex elements as longitudinal and transverse splits, as well as observing the correct exercise technique, good coordination of body work and control of the athlete's sensations.

Keywords: flexibility, training, exercises, stretching, injury

For citation: Mikharevich D.R. Ways to minimize injuries during stretching classes. Physical Culture and Sport. 2023. 1 (2). P. 25 – 30.

The article was submitted: February 28, 2023; Approved after reviewing: April 2, 2023; Accepted for publication: June 27, 2023.

Введение

Актуальность минимизации травм при занятиях спортом сложно переоценить. Данная область является одной из ключевых для каждого профессионального спортсмена и любителя, так как травмы могут не только выбить из графика тренировок и соревнований, но и навсегда лишить возможности заниматься любимой деятельностью или хобби.

В данной статье мы рассмотрим варианты как минимизировать травмы при занятиях стретчингом. В большей степени сосредоточимся на двух категориях: любителях, не имеющих серьезной спортивной подготовки, и профессионалах, которые не обладают хорошей природной гибкостью, и вынуждены прикладывать много времени и усилий для улучшения своей растяжки. Исходя из практического опыта автора статьи, эти две категории спортсменов наиболее подвержены получению как серьезных травм, так и легких растяжений во время занятий стретчингом.

Материалы и методы исследований

В течение 10 лет автор статьи в качестве тренера по растяжке работал как с любителями, так и с профессиональными спортсменами из таких видов спорта, как: художественная гимнастика, фигурное катание, синхронное плавание, прыжки в воду, бальные танцы, акробатический рок-н-ролл и другие. Его ученики являются призерами официальных соревнований в разных видах спорта, а также входили в региональные сборные страны. Таким образом, в качестве основного материала в работе был использован практический опыт автора, отзывы и результаты его учеников, а основного метода – их анализ.

Результаты и обсуждения

Используя индивидуальный практический опыт работы с более чем 200 учеников, автору удалось выработать свою методику улучшения гибкости с акцентом на минимизацию травм в процессе тренировок. Согласно результатам проведенного анализа для минимизации травм важно учитывать следующие пункты при составлении программы тренировок: активную разминку, постепенное поднятие нагрузки, отсутствие болевых ощущений во время растяжки, большое количество подготовительных упражнений перед более сложными элементами, такими как продольный и поперечный шпагаты и другими. Разберем подробнее каждый пункт.

Активная разминка необходима для подготовки организма к физической нагрузке, улучшению кровообращения, повышения температуры тела, улучшения дыхательной функции [1, 2]. Таким образом, разогретые связки и мышцы становятся более подвижными, эластичными и работать с ними становится менее травмоопасно [3].

Разминку можно разделить на общую и специальную [4]. В первом случае мы совершаем подготовительные упражнения на всё тело, во втором - строим программу упражнений исходя из задач основной тренировки, делаем больше упражнений на те мышцы, которые будут активнее задействованы в тренировочном процессе далее.

Активная разминка способствует подготовке тела к физическим активностям, но не является ключевой в процессе минимизации травм [5, 6].

Многие профессиональные спортсмены и любители после разминки начинают сразу активно растягиваться и получают травму, несмотря на хороший разогрев.

Исходя из большого опыта автора статьи, самый важный момент в процессе минимизации травм - это очень плавное поднятие нагрузки в течение занятия [7]. То есть, даже после активной разминки, первые упражнения мы выбираем самые легкие по нагрузке.

Первый подход в упражнении очень важен. При его выполнении тренируемый достигает легкого ощущения натяжения в мышце и фиксируется на данной фазе. Не смотря на то, что нагрузка легкая, ощущения более, чем терпимые и могут показаться недостаточными для тренируемого, важно проявить терпение и не пропускать эту фазу. Для процесса минимизации травм при растяжке важно начинать с небольшой нагрузки.

Затем мы делаем смену ног, если это упражнение выполняется поочередно на каждую ногу, или делаем перерыв, если оно выполняется сразу на две ноги, и начинаем второй подход.

В процессе выполнения второго подхода нагрузка немного увеличивается. Количество подходов может быть 2-3 и более. Автор в своих тренировках придерживается этого количества, периодически возвращаясь к выполненным ранее упражнениям и делая новые подходы, таким образом общее количество подходов может быть от 4 до 8. Упражнения идут от легких к более сложным, а внутри каждого упражнения нагрузка поднимается от подхода к подходу, постепенно нарастая.

Такая плавность позволяет очень медленно поднимать нагрузку, что воспринимается телом положительно. В течение 40-60 минут нагрузка с очень легкой, едва ощутимой, доходит практически до максимальной. При этом спортсмен каждый раз останавливается на фазе терпимых ощущений и не доходит до болезненных.

Подводя итог вышесказанному, важно самое начало тренировки и мягкое поднятие нагрузки. Второй момент, который важен для процесса минимизации травм – происходит ближе к окончанию тренировки, когда тренируемый переходит к более сложным упражнениям как продольный или поперечный шпагаты. Здесь тоже важно контролировать процесс и растягиваться с запасом. Задача – избегать сильных болевых ощущений, а также резких движений, например, резко падать в шпагат из положения стоя [8].

Исходя из консультационной работы автора статьи с большим количеством спортсменов, занимающихся растяжкой, выяснилось, что наибольшее количество травм на шпагате происходит, когда в этом положении на него давит партнер. То есть, спортсмен тянется уже непросто под собственным весом, а с более высокой нагрузкой. Если мы говорим о подростках и взрослых спортсменах или любителях, которые не имеют природную хорошую гибкость, то это максимально опасный момент для них. В таких случаях автор настоятельно не рекомендует дополнительно помогать спортсмену, так как есть высокая вероятность получить травму.

Еще один немаловажный пункт - количество подготовительных упражнений. Иногда тренировка строится таким образом, что после активной растяжки выполняется 1-2 подготовительных упражнения и затем тренируемый сразу переходит к шпагату или другому сложному элементу. При этом спортсмен еще не сидит на шпагате, то есть для него это сложный по нагрузке элемент. В данном случае количества подготовительных упражнений недостаточно. Например, если цель тренировки растянуться на поперечный шпагат, требуется сделать 4-6 различных упражнений на подвижность тазобедренных суставов, еще столько же разных упражнений на приводящие мышцы и тд. Таким образом, количество подготовительных упражнений желательно не менее 12-15 перед самим шпагатом, чтобы тело было подготовлено к таким нагрузкам.

Все это позволяет не только предварительно растянуть мышцы, но также психологически подготовить спортсмена к высоким физическим нагрузкам и к правильной координационной работе тела, что очень важно, учитывая еще один немаловажный фактор минимизации травм при растяжке – правильная техника выполнения упражнений [9, 10].

Выводы

Для процесса минимизации травм требуется совместная работа тренера и ученика. Задача тренера составить грамотную программу тренировок: с активной растяжкой, плавно поднимающейся нагрузкой, достаточным количеством подготовительных упражнений. Задача спортсмена – следить за правильной техникой выполнения упражнений и контролировать свои ощущения. Тренируемый должен проявлять терпение и в течении занятия не форсировать тренировочный процесс, что скажется благоприятно не только на улучшающейся координации тела по ходу тренировки, но и на его эмоциональном вопрятии нарастающей нагрузки.

Список источников

1. Лебедева Е.Е., Прудников А.А., Кузнецова А.Д., Дашковский Д.А. Положительное влияние разминки перед физическими нагрузками // Трибуна ученого. 2022. № 12. С. 312 – 316.

2. Зеленская В.А., Кульчицкий В.Е. Изменение функционального состояния человека в ходе разминки // Вестник науки. 2023. Т. 4. № 5 (62). С. 1156 – 1162.

3. Пужаев В.В., Платонов Д.А., Ермолов П.С. Травматизм как результат некачественной разминки на занятиях по физической подготовке // Вестник экономической безопасности. 2019. № 2. С. 362 – 364.

4. Хадиева Р.Т., Семенюк Н.В. Разминка как важный элемент физической культуры спортсмена // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2. № 2. С. 66 – 69.

5. Кислицын М.Н. Основные виды травматизма при занятиях спортом // Вестник уфимского юридического института МВД России. 2014. № 2. С. 73 – 74.

6. Асанин В.Ю., Деверинская А.Т., Бондарева Е.В., Григорьев А.Н. Причины и профилактика травматизма у студентов при занятиях физкультурой и спортом // Вестник Российского университета кооперации. 2012. № 3 (9). С. 110 – 115.

7. Вдовина Л.Н., Волкова И.В. Профилактика спортивного травматизма в тяжелой атлетике // Территория науки. 2016. № 3. С. 21 – 24.

8. Зайцев В.Н., Тухватулин Р.М., Козлова А.Э. Виды, локализация, механизмы и причины спортивных травм у юных гимнасток // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 4 (134). С. 80 – 83.

9. Шарапата В.А., Агошков В.В. Травматизм при занятиях спортом // Мировая наука. 2022. № 3 (60). С. 92 – 95.

10. Рыжов А.С. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре и спорту // Наука-2020. 2017. № 5 (16). С. 57 – 68.

References

1. Lebedeva E.E., Prudnikov A.A., Kuznetsova A.D., Dashkovsky D.A. Positive influence of warm-up before physical activity. Tribune of the scientist. 2022. No. 12. P. 312 – 316.

2. Zelenskaya V.A., Kulchitsky V.E. Change in the functional state of a person during warm-up. Bulletin of science. 2023. Vol. 4. No. 5 (62). P. 1156 – 1162.

3. Puzhaev V.V., Platonov D.A., Ermolov P.S. Injuries as a result of poor warm-up in physical training classes. Bulletin of Economic Security. 2019. No. 2. P. 362 – 364.

4. Khadieva R.T., Semenyuk N.V. Warm-up as an important element of an athlete's physical education. Physical Education. Sport. Tourism. Motor recreation. 2017. Vol. 2. No. 2. P. 66 – 69.

5. Kislitsyn M.N. The main types of injuries during sports. Bulletin of the Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2014. No. 2. P. 73 – 74.

6. Asanin V.Yu., Deverinskaya A.T., Bondareva E.V., Grigoriev A.N. Causes and prevention of injuries in students during physical education and sports. Bulletin of the Russian University of Cooperation. 2012. No. 3 (9). P. 110 – 115.

7. Vdovina L.N., Volkova I.V. Prevention of sports injuries in weightlifting. Territory of science. 2016. No. 3. P. 21 – 24.

8. Zaitsev V.N., Tukhvatulin R.M., Kozlova A.E. Types, localization, mechanisms and causes of sports injuries in young gymnasts. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2016. No. 4 (134). P. 80 – 83.

9. Sharapata V.A., Agoshkov V.V. Sports injuries. World science. 2022. No. 3 (60). P. 92 – 95.

10. Ryzhov A.S. Injury prevention in physical education and sports classes. Science-2020. 2017. No. 5 (16). P. 57 – 68.

Информация об авторе

Михаревич Д.Р., специалист, тренер по стретчингу и спортивный блогер, @stretchingdoma, частная практика, galieva.diana1212@yandex.ru

© Михаревич Д.Р., 2023