ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

И СПОРТ

2023, Том 1, №3

Подписано к публикации: 23.09.2023

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.
Физические упражнения, формирующие устойчивое выполнение двигательных действий в экстремальных ситуациях 4-10

Бурылова Г.Р., Бурылов А.Д., Загородникова А.Ю., Тюлькина С.А.
Влияние тренировочных нагрузок, направленных на развитие общей выносливости у лыжников-паралимпийцев 17-19 лет в годичном тренировочном цикле 11-17

Иванова С.Ю., Котляренко И.О.
Методика организации сюжетно-ролевых игр в процессе физического воспитания младших школьников 18-25

Михаревич Д.Р.
Влияние стретчинга на физическое здоровье человека 26-30



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2023, Том 1, № 3 / 2023, Vol. 1, Iss. 3 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article

[1] *Алиев Р.А.,*
[1] *независимый ученый, г. Ставрополь*

Физические упражнения, формирующие устойчивое выполнение двигательных действий в экстремальных ситуациях

Аннотация: в статье рассмотрены способы и методы преодоления устойчивой формы неуверенности, во время преодоления препятствий.

Предложены методы для развития и сохранения психологической устойчивости, доступные и посильные упражнения.

Значительное внимание уделено методологическим основам, которые стимулируют активность и повышают интерес к физическим занятиям.

Рассмотренные упражнения имеют сложно координированный подход, в исполнении требующий особого внимания и последовательного изучения с переходом от простого к сложному двигательному действию.

Приведены примеры из практики, какими основными средствами воспитания смелости могут послужить упражнения, вызывающие умеренное (преодолимое) чувство страха.

Ключевые слова: занятие, упражнение, устойчивость, культура, двигательные качества, развитие, смелость, воспитание, интерес

Для цитирования: Алиев Р.А. Физические упражнения, формирующие устойчивое выполнение двигательных действий в экстремальных ситуациях // Физическая культура и спорт. 2023. Том 1. № 3. С. 4 – 10.

Поступила в редакцию: 12 июня 2023 г.; Одобрена после рецензирования: 15 августа 2023 г.; Принята к публикации: 23 сентября 2023 г.

[1] *Aliev R.A.*,

[1] *Independent Scientist, Stavropol*

Physical exercises forming sustainable performance of motor actions in extreme situations

Abstract: the article discusses ways and means of overcoming a persistent form of uncertainty while overcoming obstacles.

Methods for developing and maintaining psychological stability, accessible and feasible exercises are proposed.

Considerable attention is paid to methodological foundations that stimulate activity and increase interest in physical activities.

The considered exercises have a complexly coordinated approach, requiring special attention and sequential study with the transition from simple to complex motor action.

Examples from practice are given of the main means of cultivating courage that can be exercises that induce a moderate (overcome) feeling of fear.

Keywords: lesson, exercise, stability, culture, motor qualities, development, courage, education, interest

For citation: Aliev R.A. Physical exercises forming sustainable performance of motor actions in extreme situations. Physical Culture and Sport. 2023. 1 (3). P. 4 – 10.

The article was submitted: June 12, 2023; Approved after reviewing: August 15, 2023; Accepted for publication: September 23, 2023.

Введение

Рассмотрим несколько упущенный вопрос на сегодняшний день это физического формирования будущих защитников нашей родины, все мы знаем, что «все новое это хорошо забытое старое» попытка восстановления начальной военной подготовки НВП имеет огромное воспитательное значение для будущих мальчишек в том числе и девчонок, возрождение данного направления это необходимая мера, для формирования смелой подготовленной личности завтра. Программы подготовки в нашей стране самые лучшие и имею массу тому подтверждений. Применяемые методы имеют годами наработанную практику [4].

Материалы и методы исследований

Предлагаемые в данной статье упражнения представляют, как подтверждает практика, двойную ценность. С их помощью можно одновременно и достаточно результативно развивать у юношей, во-первых, психологическую устойчивость, смелость и решительность, и, во-вторых, двигательные качества и физические возможности.

Хорошо развитые: юношей с помощью упражнений, содержащих элементы риска, опасности двигательные качества имеют большое прикладное значение: они нужны в современном быту, в труде и обороне Родины.

Общими признаками для юношей является готовность к осмысленному риску, решительным действиям. В процессе учебы это достигается систематическим овладением все более сложными, зачастую с элементами риска, двигательными действиями. Возникающие при этом неуверенность и страх успешно преодолеваются, особенно когда у занимающихся повышен интерес к физическим упражнениям. Не случайно большинство юношей идут на риск, преодолевают чувство страха, чтобы овладеть опасным упражнением. Каждый преподаватель по физической культуре знает и этим всегда пользуется, что всякое удачное выполнение упражнения, требующее смелости, сопровождается приятным ощущением победы над собой, над трудностью [5].

Результаты и обсуждения

Практика показала, что основным средством воспитания смелости служат упражнения, вызывающие умеренное (преодолимое) чувство страха. Одним из лучших способов преодоления страха является правильная страховка, взаимопомощь и самостраховки.

Преодоление устойчивой формы неуверенности не должно сопровождаться ни излишним фиксированием внимания учащегося на опасности, ни тем более резким одергиванием, грубым окриком. Преподаватель должен в первую очередь оценить возможности учащегося, и прежде всего, помочь юноше хорошо познать самого себя, особенности своего организма и психики, выработать способность в любых условиях управлять собой, вести себя смело и решительно.

Для развития психологической устойчивости предлагаем доступные и посильные упражнения. Они стимулируют активность и повышают интерес к физическим занятиям, однако для этого непременным условием, как мы уже говорили, является обеспечение надежной страховки, взаимопомощи и само-страховка [6].

Преодоление устойчивой формы неуверенности не должно сопровождаться ни излишним фиксированием внимания учащегося на опасности, ни тем более резким одергиванием, грубым окриком. преподаватель должен в первую очередь оценить возможности воспитанника, и прежде всего помочь юноше хорошо познать, самого себя, особенности своего организма и психики, выработать способность в любых условиях управлять собой, вести себя смело и решительно [7].

Для развития психологической устойчивости, предлагаем доступные и посильные упражнения. Они стимулируют активность и повышают интерес к занятиям физическими упражнениями, однако для этого непременным условием, как мы уже говорили, является обеспечение надежной страховки, помощи и самостраховки. В ходе основной части занятия нужно использовать 1-2 уже разученных и известных упражнения, каждый раз добавляя одно новое, такой переход позволяет закрепить двигательный навык, выработать правильную технику движений, поднять эмоциональный дух для преодоления себя.

На занятиях по физической культуре можно применять упражнения в порядке, указанном в предлагаемом порядке. Однако очередность использования таких упражнений можно изменить. Например, такие

упражнения, как лазанье, прыжки, акробатика, упражнения на перекладине, могут быть использованы по усмотрению руководителя занятия, в соответствии с учебным планом [8].

Итак, рассмотрим предлагаемые нами упражнения воспитывающие смелость, решительность, ловкость у юношей. При выполнении упражнений у снарядов, а также в местах приземлений укладываются маты.

1. Прыжок назад с места спиной вперед с закрепленной гимнастической скамейки на заранее выложенные маты, размещенные при этом на доступное расстояние. Стопка матов должна быть выше скамейки на 15-20 см. Осуществляемая страховка: стоя сзади, поддерживать партнера за талию.

2. Падение спиной на руки двум учащимся, стоящим в шаге сзади лицом друг к другу.

Действия страхующих: руки страхующих сцеплены одна с другой за разноименные кисти. Выполняющий падение при осуществлении упражнения держится прямо, руки при этом прижаты к туловищу.

Во время первых нескольких подходов при необходимости идет поддержка обучающегося в самом начале падения под шею и под спину.

3. Ходьба по гимнастическому бревну (скамейке), установленному наклонно под углом 20-25°, вверх и с поворотом кругом вниз. Угол наклона бревна постепенно увеличивается (до доступной величины); вдоль снаряда справа и слева находятся маты. Самостраховка: при полной потере равновесия незамедлительно спрыгнуть с бревна на мат. Страховка: поддерживать за руку.

4. Два кувырка вперед, прыжок на козла в упор, стоя на коленях, махом руками вперед соскок. Страховка: поддерживать выполняющего упражнение за плечи при наскоке и соскоке.

5. Перелезание с одного шеста или каната на другой (расстояние между канатами 1 м) на высоте 2,5-3 м. Самостраховка: до полного хвата двумя руками за второй шест (канат) ноги от первого шеста (каната) не отпускать.

6. Стоя на закрепленном козле, соскок вперед-вверх с поворотом на 180°. Страховка: при приземлении поддерживать за плечи.

7. Два кувырка вперед, прыжок через козла (115-120 см) ноги врозь, вбежать под вращающуюся скакалку.

8. Вскочить на закрепленного козла (90 -100 см) без опоры руками в положение стоя, соскок через планку, установленную на расстоянии 70-100 см. от козла. Страховка: поддерживать за руку при приземлении.

9. Стойка на голове и руках. Согнуть ноги в коленях, прогибаясь, встать в положение борцовского «моста». Страховка: поддерживать под спину. Данное упражнение выполняют наиболее подготовленные учащиеся.

10. В парах. Расхождение при одновременном переходе с коня на козла и наоборот. Конь и козел установлены в длину по одной линии в полшаге друг от друга. При перешагивании партнеры придерживают друг друга за талию. Рекомендуется вначале выполнять перешагивание на бревне, с одной гимнастической скамейки на другую. С двух сторон положить маты. Страховка: стоя вдвоем с двух сторон бревна (скамейки) на месте расхождения, при потере равновесия выполняющими упражнение поддерживать за талию.

11. В парах, стоя на козлах напротив друг друга на расстоянии 5-6 м. Броски и ловля набивного мяча (2-3 кг) разными способами (снизу, сверху, сбоку, от груди).

12. Ведение баскетбольного мяча ударами о пол с одновременным передвижением по бревну, установленному на высоте вначале 50-60 см, затем 90-100 см.

13. Прыжок в высоту через удерживаемую двумя учащимися натянутую резинку, которая может быть в момент отталкивания неожиданно опущена или поднята в пределах доступной высоты. Страховка: поддерживать за руку при неудачном переходе через натянутую резинку.

14. Раскачивание в висе на канате (на высоте100-150 см). При сближении с другим канатом ухватиться за него, затем перейти с каната на канат. Страховка: стоя у второго каната, при неудачном захвате его учащимся придержать его за талию.

15. Упор лежа на наклонном бревне (20°) головой к его нижнему краю. Толчком рук хлопок в ладоши. Упражнение повторить 5-10 раз.

16. Опорный прыжок через бревно (высота 110 см.) с косого разбега, приземляясь, упор присев, кувырок вперед. Страховка: при прыжке поддерживать за руку.

17. Падение боком на стопку матов с поворотом лицом вниз в упор лежа на согнутых руках. Поворот делать после падения до угла 45°.

18. В парах. Стоя спиной друг к другу, руки вверх ладонями вперед. Захватив друг друга за кисти, первый наклоняется, второй перекатом по спине партнера совершает кувырок назад в группировке. Страховка: поддерживать за руку выполняющего кувырок перекатом.

19. В парах. Первый стоит в полуприседе, руки вниз, пальцы сцеплены ладонями вверх. Второй стоит на ладонях первого лицом к нему, руками держится за плечи. Первый подбрасывает второго вверх, а сам приседает; второй делает прыжок ноги врозь через партнера. Страховка: стоя сбоку, держать прыгающего за руку. Упражнение выполняют наиболее подготовленные учащиеся.

20. Стоя перед гимнастической скамейкой с мячом в руках перед грудью. В прыжке через скамейку бросить мяч вперед-вверх, упор присев, кувырок вперед. Страховка: поддерживать за талию во время прыжка.

21. Размахивания в висе на высокой перекладине, соскок на махе назад с поворотом на 180°, кувырок назад. Страховка: поддержать за талию перед приземлением.

22. В парах. Из упора присев спиной к коню без ручек (высота 140 см.) по сигналу учителя кувырок назад вдвоем под конем (плотнее сгруппироваться, голову наклонить вперед).

23. Передвижение в висе на куске веревки, переброшенном поперек высокой перекладины.

Подтянуться и резко передвинуть веревку вперед.

24. Упор лежа ноги на полу, руки на двух стопках параллелепипедов (грани: 7Х 10Х 20 см), отталкиваясь, поочередно сбрасывать с каждой горки по одному параллелепипеду до упора лежа на полу.

25. Вис на кольцах. В момент раскачивания выполняется наскок вперед на закрепленного козла, в темпе соскок вперед и кувырок вперед. Страховка: стоя сбоку от выполняющего упражнение, поддерживать его сзади при запрыгивании на козла.

Выводы

Данная методика позволяет развивать координационные ощущения в пространстве, формирует навыки приземления, способствует развитию взрывной силы, позволяет быстро понять сои способности действовать в экстремальной ситуации.

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. 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.

4. 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.

5. Гайда 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.

6. Гайдаш А.И. Подводящие упражнения на занятиях по физической подготовке их значение и роль при выполнении координационно-сложных элементов // Гуманитарно-правовые аспекты развития Российского общества: Сборник научных трудов по материалам региональной научно-практической конференции. 2018. С. 112 – 115.

7. 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.

8. Шепелев С.В. Занятия атлетической гимнастикой как метод совершенствования физической подготовки слушателей образовательных организаций системы МВД России в книге: Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики / Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции / Отв. ред. А.Т. Биналиев, А.А. Тащиян, В.М. Баршай. Ростов-на-Дону, 2022. С. 254 – 258.

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: a manual for students, graduate students and teachers of physical education institutes. Moscow: Physical Education and Sport, 2003. 223 p.

3. 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.

4. Gaidash A.I. Traditions and innovations in the formation of value meanings of physical culture in modern society. "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.

5. Gaida A.I. Physical exercises with your own weight, their importance and beneficial effect 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. A.V. Vlasov, L.G. Ustinova, V.V. Evdoshenko. Stavropol, 2018. P. 112 – 115.

6. Gaidash A.I. Preparatory exercises in physical training classes, their importance and role in the performance of complex coordination elements. Humanitarian and legal aspects of the development of Russian society: Collection of scientific papers based on the materials of the regional scientific and practical conference. 2018. P. 112 – 115.

7. 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. Ed. board: E.V. Bogacheva et al.; Under the editorship of A.I. Bugakov, S.A. Bortnikova. 2019. P. 58 – 62.

8. Shepelev S.V. Athletic gymnastics classes as a method of improving the physical fitness of students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the book: Physical education and sport: current issues of theory and practice. Collection of articles of the All-Russian scientific and practical conference. Ed. A.T. Binaliev, A.A. Tashchiyan, V.M. Barshai. Rostov-on-Don, 2022. P. 254 – 258.

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, № 3 / 2023, Vol. 1, Iss. 3 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article

[1] Бурылова Г.Р., [1] Бурылов А.Д., [2] Загородникова А.Ю., [2] Тюлькина С.А.,
[1] Югорский колледж-интернат олимпийского резерва,
[2] Московский педагогический государственный университет

Влияние тренировочных нагрузок, направленных на развитие общей выносливости у лыжников-паралимпийцев 17-19 лет в годичном тренировочном цикле

Аннотация: методика тренировки лыжников-паралимпийцев имеет аналогичную структуру с методикой тренировки лыжников-гонщиков, однако в связи со сложностью построения тренировочного процесса и различными физиологическими нарушениями спортсменов имеет некоторые особенности. Основными методами исследования выступили: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогические наблюдения, анализ и обобщение педагогического опыта спортивной подготовки лыжников-паралимпийцев, методы функциональной диагностики кардиореспираторной системы, педагогический эксперимент, математическая обработка эмпирических данных. По результатам исследования было установлено, что интервальный, равномерный непрерывный и переменный непрерывный методы в рационально построенном тренировочном процессе дают в совокупности улучшения показателей кардиореспираторной системы, а значит и лучшему развитию общей выносливости.

Ключевые слова: лыжники-паралимпийцы, общая выносливость, функциональная диагностика

Для цитирования: Бурылова Г.Р., Бурылов А.Д., Загородникова А.Ю., Тюлькина С.А. Влияние тренировочных нагрузок, направленных на развитие общей выносливости у лыжников-паралимпийцев 17-19 лет в годичном тренировочном цикле // Физическая культура и спорт. 2023. Том 1. № 3. С. 11 – 17.

Поступила в редакцию: 16 июня 2023 г.; Одобрена после рецензирования: 17 августа 2023 г.; Принята к публикации: 23 сентября 2023 г.

[1] *Burylova G.R.*, [1] *Burylov A.D.*, [2] *Zagorodnikova A.Yu.*, [2] *Tyulkina S.A.*,
[1] *Yugra Olympic Reserve Boarding College*,
[2] *Moscow State Pedagogical University*

The effect of training loads aimed at developing general endurance in 17-19 year old paralympic skiers in a one-year training cycle

Abstract: the training methodology of paralympic skiers has a similar structure to the training methodology of ski racers, however, due to the complexity of the training process and various physiological disorders of athletes, it has some features. The main research methods were: analysis of scientific and methodological literature on the research problem, pedagogical observations, analysis and generalization of pedagogical experience in sports training of paralympic skiers, methods of functional diagnostics of the cardio-respiratory system, pedagogical experiment, mathematical processing of empirical data. According to the results of the study, it was revealed that interval, uniform continuous and variable continuous methods in a rationally constructed training process together provide improvements in the performance of the cardio-respiratory system, and therefore better development of overall endurance.

Keywords: paralympic skiers, general endurance, functional diagnostics

For citation: Burylova G.R., Burylov A.D., Zagorodnikova A.Yu., Tyulkina S.A. The effect of training loads aimed at developing general endurance in 17-19 year old paralympic skiers in a one-year training cycle. Physical Culture and Sport. 2023. 1 (3). P. 11 – 17.

The article was submitted: June 16, 2023; Approved after reviewing: August 17, 2023; Accepted for publication: September 23, 2023.

Введение

Лыжные гонки – это вид спорта с преимущественным проявлением физического качества выносливость [6]. Многократными научными исследованиями доказано, что помимо высоких физических нагрузок спортсмены, занимающиеся спортом при постоянно низких температурах, подвергаются воздействиям различных экологических факторов, которые значительно увеличивают нагрузку на организм спортсмена [1].

Как пишут Е.Н Филиппова и Е.А. Коновалова: «успех спортивной подготовки лыжников-гонщиков во многом зависит от правильного использования преподавателем основных методов обучения» [10].

Методика тренировки лыжников-паралимпийцев имеет аналогичную структуру с методикой тренировки лыжников-гонщиков, однако в связи со сложностью построения тренировочного процесса и различными физиологическими нарушениями спортсменов имеет некоторые особенности [4, 5, 8, 9].

Цель исследования – оценить влияние современных методов развития общей выносливости на лыжников-паралимпийцев 17-19 лет в годичном цикле тренировочного процесса.

Материалы и методы исследований

Основными методами исследования выступили:

- анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;
- педагогические наблюдения;
- анализ и обобщение педагогического опыта спортивной подготовки лыжников-паралимпийцев;
- методы функциональной диагностики кардио-респираторной системы;
- педагогический эксперимент;
- математическая обработка эмпирических данных.

В исследовании приняли участие 8 лыжников-паралимпийцев 17-19 лет. Первый этап исследования был проведен в восстановительном периоде. Второй этап исследования был проведен во время предсоревновательного периода. Все лыжники-паралимпийцы имели первый разряд или разряд «кандидат в мастера спорта». Диагностика функциональных показателей кардио-респираторной системы проводилась у спортсменов, с привлечением высококвалифицированного спортивного врача.

Результаты и обсуждения

Как показал анализ научно-методической литературы, средства общей физической подготовки должны решать задачу создания предпосылок к формированию рациональной структуры основного соревновательного движения [3]. Специалисты выделяют в годовом тренировочном цикле лыжников-гонщиков три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период условно делится на три этапа: весенне-летний, летне-осенний и осенне-зимний [2, 7].

Основные показатели оценки кардиореспираторной системы экспериментальной и контрольной групп лыжников-паралимпийцев представлены в табл. 1.

Таблица 1

Основные показатели оценки кардиореспираторной системы лыжников-паралимпийцев экспериментальной и контрольной групп (M±m) (n=8).

Table 1

Main indicators for assessing the cardiorespiratory system paralympic skiers of the experimental and control groups (M±m) (n=8).

Показатель	Период	Группы		Уровень достоверности
		экспериментальная (n=4)	контрольная (n=4)	
Время нагрузки, мин.	Восстан.	12,25±0,89	12,12±0,64	p=0,751
	Предсор.	14,88±0,58	12,47±0,71	p=0,046

Продолжение таблицы 1
Continuation of Table 1

МПК, мм/мин/кг.	Востан.	49,35±1,11	48,08±2,50	p=0,883
	Предсор.	55,45±3,99	51,83±2,13	p=0,048
МД нагрузка, Вт.	Востан.	228,40±29,75	225,00±20,03	p=0,603
	Предсор.	236,48±24,91	227,87±19,05	P=0,176
МД ЧСС, уд/мин.	Востан.	185,00±7,05	187,50±6,14	p=0,462
	Предсор.	189,13±8,54	190,40±6,78	p=0,845
МД АДС, мм рт.ст.	Востан.	173,50±16,50	171,40±14,06	p=0,786
	Предсор.	170,39±15,43	171,66±13,05	p=0,893
МД АДД, мм рт.ст.	Востан.	82,75±14,08	76,00±10,16	p=0,495
	Предсор.	80,65±12,56	75±11,09	P=0,421

Как видно из табл. 1, показатель максимально достигнутой ЧСС не имеет достоверно значимых изменений среди двух групп, и соответствует физиологической норме, однако имеет небольшое повышение показателей обоих групп, так, у экспериментальной группы в предсоревновательный период средний показатель повысился на 4,13 уд/мин., с 185,00±7,05 до 189,13±8,54, а у контрольной на 2,9 уд/мин., с 187,50±6,14 до 190,40±6,78, что может быть вызвано повышением интенсивности работы в предсоревновательный период тренировочного процесса.

В предсоревновательный период по показателю «максимально достигнутая нагрузка» (МДН) не было выявлено диагностически значимых изменений, однако по показателю время нагрузки достоверно значимые различия выявлены были, так, у контрольной группы этот показатель составил 12,47±0,71 мин., а у экспериментальной 14,88±0,58 мин., что является выше на 2,41 мин., это свидетельствует о том, что длительность работы у экспериментальной группы лыжников-паралимпийцев дольше и характеризует их как более выносливых спортсменов.

В восстановительный период настоящего исследования этот показатель не имел достоверно значимых различий среди групп лыжников-паралимпийцев: у контрольной 48,08±2,50 мм/мин/кг., а у экспериментальной 49,35±1,11 мм/мин/кг., что свидетельствует о рациональности распределения спортсменов на две группы и объективности дальнейших результатов исследования. Однако в предсоревновательный период у лыжников-паралимпийцев были выявлены достоверно значимые различия, если у контрольной группы этот показатель составил 51,83±2,13 мм/мин/кг., то у экспериментальной 55,45±3,99 мм/мин/кг., что является на 3,62 мм/мин/кг. выше. Из этого следует, что у лыжников-паралимпийцев экспериментальной группы на момент конечного исследования кондинационное качество специальная выносливость развилась в большей степени, чем у контрольной группы.

При выполнении лыжниками-паралимпийцами теста Новваки диагностически значимых изменений ЧСС выявлено не было, однако в предсоревновательном периоде имело место не значительное увеличение параметра во всех стадиях нагрузки у обоих групп. Так в 5 стадии нагрузки в восстановительный период у экспериментальной группы ЧСС составила 177,80±13,47 уд/мин., а в предсоревновательном увеличилась на 10 уд/мин. и составила 188,10±10,27 уд/мин. Аналогичные изменения произошли в контрольной группе, что могло быть вызвано повышением интенсивности работы в предсоревновательный период тренировочного процесса.

Выводы

Оценив показатели общей выносливости у лыжников-паралимпийцев в покое и при дозированной физической нагрузке, было установлено, что значения параметров кардиореспираторной системы у лыжников-паралимпийцев соответствовали физиологической норме и не имели диагностически значимых сбоев.

Оценив эффективность применения методов развития общей выносливости в годичном тренировочном процессе у лыжников-паралимпийцев установили, что интервальный, равномерный непрерывный и переменный непрерывный методы в рационально построенном тренировочном процессе дают в совокупности улучшения показателей кардиореспираторной системы, а значит и лучшему развитию ведущего физического качества – выносливости.

Список источников

1. Агбалян Е.В., Лобанова Л.П.,. Буганов А.А Проблемы питания и здоровья на Крайнем Севере // Здоровье населения и среда обитания – ЗНиСО. 2009. № 6 (195). С. 16 – 19.

2. Анисимов Г.И., Мухамитянов Ф.Д.Организационно-методические условия реализации дифференцированного подхода спортивной подготовки лыжников-гонщиков 14-15 лет // Спорт и спортивная медицина: материалы II международной научно-практической конференции, Чайковский, 16-17 апреля 2021 года / под общей ред. В.В. Зебзеева. Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2021. С. 7 – 10.

3. Грушин А.А., Нагейкина С.В., Приходько Е.Н. Скоростно-силовая подготовка в циклических видах спорта с проявлением выносливости (на примере лыжных гонок) // Вестник спортивной науки. 2018. № 2. С. 11 – 16.

4. Евсеев С.П. Проблемы развития адаптивного спорта // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. междунар. конгр. М., 1998. Т. 2. С. 527 – 528.

5. Евсеев С.П., Абалян А.Г., Кузмичев В.А. Особенности тестирования функциональной подготовленности спортсменов паралимпийцев с использованием ступенчатовозрастающей нагрузки // Культура физическая и здоровье. 2016. № 1 (56). С. 89 – 92.

6. Котов П.А. Характеристика методов тренировки в лыжном спорте // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2007. № 8. С. 49 – 51.

7. Мишин Р.Г. Организационно-методические подходы к дифференциации тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2014. № 3 (131). С. 117 – 122.

8. Чурганов О.А., Гаврилова Е.А., Яковлев Ю.В., Тузлукова М.Д., Кузнецов П.К. Особенности адаптации паралимпийцев-лыжников с нарушением зрения к условиям спортивной деятельности по данным вариабельности ритма сердца // Теория и практика физической культуры. 2019. № 1. С. 47 – 49.

9. Пастухова И.В., Сафонов Л.В., Машковский Е.В.Сравнительный анализ показателей работоспособности лыжников-гонщиков с поражением опорно-двигательного аппарата в многолетнем периоде наблюдений // Авиакосмическая и экологическая медицина. 2018. Т. 52. № 2. С. 69 – 76.

10. Филиппова Е.Н., Коновалова Е.А. Методика развития специальной силовой подготовки высококвалифицированных лыжников // Научный альманах. 2019. № 5-3 (55). С. 74 – 76.

References

1. Agbalyan E.V., Lobanova L.P.,. Buganov A.A. Problems of nutrition and health in the Far North. Population health and habitat – ZNiSO. 2009. No. 6 (195). P. 16 – 19.

2. Anisimov G.I., Mukhamityanov F.D. Organizational and methodological conditions for the implementation of a differentiated approach to sports training of 14-15 year old cross-country skiers. Sports and sports medicine: materials of the II international scientific and practical conference, Tchaikovsky, April 16-17, 2021. edited by V.V. Zebzeev. Tchaikovsky: Tchaikovsky State Institute of Physical Culture, 2021. P. 7 – 10.

3. Grushin A.A., Nageikina S.V., Prikhodko E.N. Speed-strength training in cyclic sports with endurance (using cross-country skiing as an example). Bulletin of sport science. 2018. No. 2. P. 11 – 16.

4. Evseev S.P. Problems of adaptive sports development. Man in the world of sports: new ideas, technologies, prospects: report summary. int. congr. Moscow, 1998. Vol. 2. P. 527 – 528.

5. Evseev S.P., Abalyan A.G., Kuzmichev V.A. Features of testing the functional fitness of Paralympic athletes using a stepwise increasing load. Physical culture and health. 2016. No. 1 (56). P. 89 – 92.

6. Kotov P.A. Characteristics of training methods in skiing. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2007. No. 8. P. 49 – 51.

7. Mishin R.G. Organizational and methodological approaches to the differentiation of the training process of young cross-country skiers. Bulletin of Tambov University. Series: Humanities. 2014. No. 3 (131). P. 117 – 122.

8. Churganov O.A., Gavrilova E.A., Yakovlev Yu.V., Tuzlukova M.D., Kuznetsov P.K. Features of adaptation of Paralympic skiers with visual impairments to the conditions of sports activities according to heart rate variability data. Theory and practice of physical education. 2019. No. 1. P. 47 – 49.

9. Pastukhova I.V., Safonov L.V., Mashkovsky E.V. Comparative analysis of performance indicators of cross-country skiers with musculoskeletal disorders in a long-term observation period. Aerospace and Environmental Medicine. 2018. Vol. 52. No. 2. P. 69 – 76.

10. Filippova E.N., Konovalova E.A. Methodology for the development of special strength training of highly qualified skiers. Scientific Almanac. 2019. No. 5-3 (55). P. 74 – 76.

Информация об авторах

Бурылова Г.Р., тренер-преподаватель, Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Бурылов А.Д., тренер-преподаватель, Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

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

Тюлькина С.А., Московский педагогический государственный университет

©Бурылова Г.Р., Бурылов А.Д., Загородникова А.Ю., Тюлькина С.А., 2023



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2023, Том 1, № 3 / 2023, Vol. 1, Iss. 3 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article

[1] Иванова С.Ю., [1] Котляренко И.О.,
[1] Кемеровский государственный университет

Методика организации сюжетно-ролевых игр в процессе физического воспитания младших школьников

Аннотация: статья посвящена изучению особенностей организации сюжетно-ролевых игр в процессе физического воспитания младших школьников. В статье представлена методика организации сюжетно-ролевых игр. Целью работы является изучение особенностей организации и методики сюжетно-ролевых игр в процессе физического воспитания младших школьников. Теоретическая значимость работы заключается в обобщении и систематизации теоретических знаний, раскрывающих методику и анализ использования сюжетно-ролевых игр в системе физического воспитания. Практическая значимость исследования состоит в возможности использования учителями физической культуры представленных в работе положений методики организации сюжетно-ролевых игр.

Ключевые слова: физическая культура, методика, сюжетно-ролевые игры, младшие школьники

Для цитирования: Иванова С.Ю., Котляренко И.О. Методика организации сюжетно-ролевых игр в процессе физического воспитания младших школьников // Физическая культура и спорт. 2023. Том 1. № 3. С. 18 – 25.

Поступила в редакцию: 18 июня 2023 г.; Одобрена после рецензирования: 21 августа 2023 г.; Принята к публикации: 23 сентября 2023 г.

[1] *Ivanova S.Yu.*, [1] *Kotlyarenko I.O.*,
[1] *Kemerovo State University*

Methods of organizing story-role-playing games in the process of physical education of younger schoolchildren

Abstract: the article is devoted to the study of the peculiarities of the organization of story-role-playing games in the process of physical education of younger schoolchildren. The article presents a methodology for organizing story-role-playing games. The purpose of the work is to study the features of the organization and methodology of story-role-playing games in the process of physical education of younger schoolchildren. The theoretical significance of the work lies in the generalization and systematization of theoretical knowledge, revealing the methodology and analysis of the use of story-role-playing games in the system of physical education. The practical significance of the study lies in the possibility for physical education teachers to use the provisions of the methodology of organizing story-role-playing games presented in the work.

Keywords: physical education, methodology, story-role-playing games, primary school students

For citation: Ivanova S.Yu., Kotlyarenko I.O. Methods of organizing story-role-playing games in the process of physical education of younger schoolchildren. Physical Culture and Sport. 2023. 1 (3). P. 18 – 25.

The article was submitted: June 18, 2023; Approved after reviewing: August 21, 2023; Accepted for publication: September 23, 2023.

Введение

В настоящее время растет число детских заболеваний. Это связано с увеличением пагубных факторов, на которые детский организм реагирует очень остро. Одним из таких факторов является понижение двигательной активности. А ведь умственная активность должна компенсироваться физическими нагрузками, активными движениями. Одной из задач учителей физической культуры является формирование навыков здорового образа жизни у детей.

С самого раннего возраста развитие физических качеств детей является залогом укрепления их здоровья на всем протяжении жизни. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным [10]. Игровой метод на уроках физического воспитания в начальных классах является одним из главных средств комплексного воспитания детей [4]. Развитие младшего школьника – очень сложный и противоречивый процесс. В этом возрасте ребенок должен очень многое понять, именно поэтому нужно максимально использовать каждый день его жизни [1]. Сюжетно-ролевые игры призваны разнообразить физические упражнения, повысить у детей интерес к собственному здоровью, развить их творческие способности, инициативу, а так же помочь педагогу привлечь учащихся к занятиям физической культурой и спортом. Сюжетно-ролевая игра имеет следующие структурные компо-

ненты: игровой замысел, содержание и игровые роли, которые находятся в определенном взаимоотношении с игровыми действиями. Они показывают степень развития игры как сюжетной совместной деятельности [6].

Цель исследования: изучение особенностей организации сюжетно-ролевых игр младших школьников в процессе их физического воспитания.

В связи с поставленной авторами целью решались следующие **задачи:**

1. На основе данных научно-методической литературы провести теоретико-методологический анализ использования сюжетно-ролевых игр;

2. Разработать и оценить методику организации сюжетно-ролевых игр детей младшего школьного возраста.

Материалы и методы исследований

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы по рассматриваемой проблеме.
2. Педагогический эксперимент.
3. Тестирование.
4. Методы математической статистики.

Экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №5" г. Кемерово. Занятия проходили 3 раза в неделю (4 месяца).

Исследование проводилось в три этапа.

На 1 этапе авторами был проведён анализ научно-методической литературы по теме работы. Также на первом этапе проводилось первичное тестирование основных физических качеств младших школьников контрольной группы и экспериментальной группы.

Дети контрольной группы занимались на уроках физической культуры по традиционной методике, применяемой в общеобразовательном учреждении. Учащиеся экспериментальной группы занимались по разработанной авторами методике сюжетно-ролевых игр. В конце эксперимента было повторно проведено исследование, позволяющее авторам оценить результативность предлагаемой методике сюжетно-ролевых игр.

2 этап – проведение педагогического эксперимента.

3 этап – проведение повторного тестирования, анализа и обобщения авторами исследования полученных результатов.

Результаты и обсуждения

В ходе эксперимента авторами отслеживалось 2 класса обучающихся, из них 22 мальчика и 20 девочек. Экспериментальная группа, 2 А класс, где проводился комплекс сюжетно-ролевых игр, включал в себя 11 мальчиков и 10 девочек. Контрольную группу составили дети 2 Б класса. Возраст всех испытуемых 9-10 лет.

Уроки с сюжетно-ролевыми играми проводились по схеме:

1. Подготовительная часть – в этой части урока решались задачи подготовки организма к основной части урока (авторы включали специальные упражнения, направленные на устранения недоствтков физического развития и физической подготовленности учащихся). В подготовительной части выполнялись такие упражнения, которые являются составной частью предстоящей игры: прыжки, метания, бег. На подготовительную часть отводится 30-40% времени всего урока. Это объясняется тем, что на уроках в школах много времени отводится на выполнение комплекса упражнений, направленных на устранение конкретных недостатков физического развития и двигательной сферы детей.

2. Основная часть – отводится 40-50% времени. В основной части решались задачи:

– повышения уровня физической подготовленности учащихся;

– совершенствование двигательных умений и навыков школьников в процессе игры;

– адаптация организма к постепенно повышающимся нагрузкам.

Эффективность игры зависит от понимания учениками содержания и правил игры.

1. Заключительная часть – занимает 10-12 % времени урока и направлена на восстановление организма детей за счет снижения объема и интенсивности нагрузки.

Реализуемая авторами экспериментальная методика организации сюжетно-ролевых игр в процессе физического воспитания детей включала в себя ряд следующих игр:

- «Игрушки на линию. Канатоходцы»,
- «Поиски клада»,
- «Переход – по Суворовски»,
- «Передай другому»,
- «Удочка»,
- «Мельница»,
- «Ленок»,
- «Мороз»,
- «Собери слово»,
- «Принеси мяч».

Перед тем, как начать эксперимент и осуществить подбор сюжетно-ролевых игр для детей, были проведены замеры веса и роста. В результате обследования не было выявлено отклонений в физическом развитии детей 9-10 лет. Уровень развития детей находится в пределах средних значений своей возрастной группы.

Далее мы сопоставили результаты физической подготовленности мальчиков и девочек исследуемых групп. Полученные показатели физической подготовленности детей младшего школьного возраста, как мальчиков, так и девочек изменились. Мы также отметили для себя известный факт того, что девочки отстают, хотя и немного в результатах физической подготовленности - это различие не является достоверным, поэтому дети этого возраста занимаются совместно без деления на подгруппы по половому признаку.

Так как подвижные игры в основном авторами были подобраны для развития координации, мы и увидели в конце эксперимента достоверный прирост у мальчиков и девочек экспериментальной группы. Это объясняется подбором таких игр как: "Удочка", "Переправа", "Передал мяч – садись" и другие.

В контрольной группе улучшения результатов не произошло ни по одному показателю.

Все данные в течение занятий протоколировались и заносились в таблицы.

Прирост показателей результатов физической подготовленности авторы посмотрели по формуле Броуди:

$$W = \frac{(\bar{X}1 - \bar{X}2) \times 2}{(\bar{X}1 + \bar{X}2)} \times 100\%$$

где: W – величина темпов прироста в процентах;

$\bar{X}1$ – исходный показатель;

$\bar{X}2$ – конечный показатель.

Интерпретация результатов по данной формуле предполагает улучшение результатов до 8 % считается за счет естественного роста детей, а свыше считается за счет целенаправленных педагогических воздействий.

Ниже на диаграмме (рис. 1 и 2) показано соотношение темпов прироста контрольной и экспериментальной группы у мальчиков и девочек.

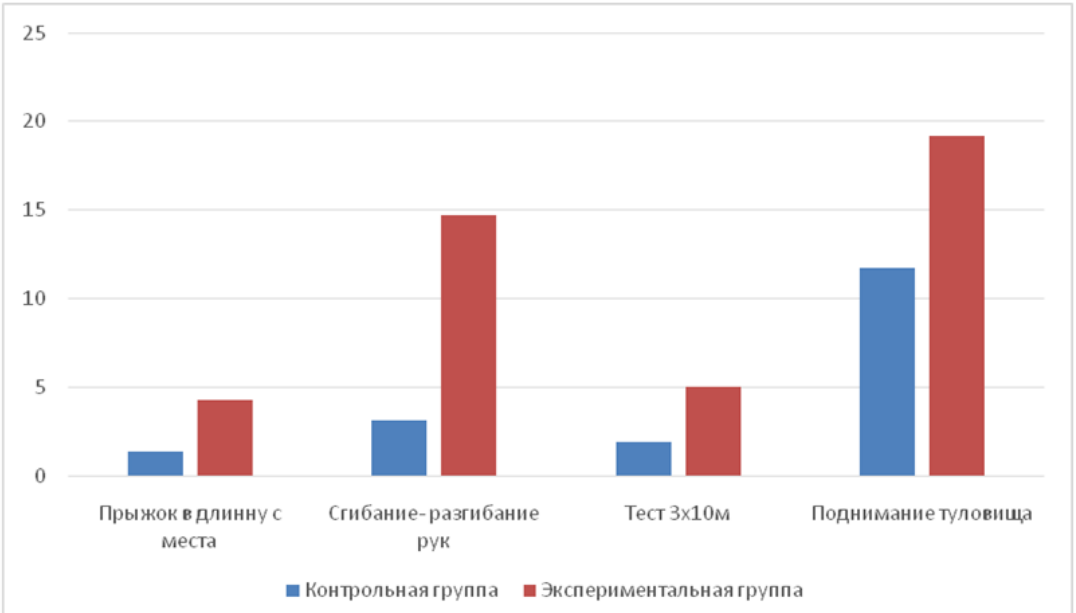


Рис. 1. Соотношение темпов прироста мальчиков контрольной и экспериментальной группы.

Fig. 1. Ratio of growth rates of boys in the control and experimental groups.

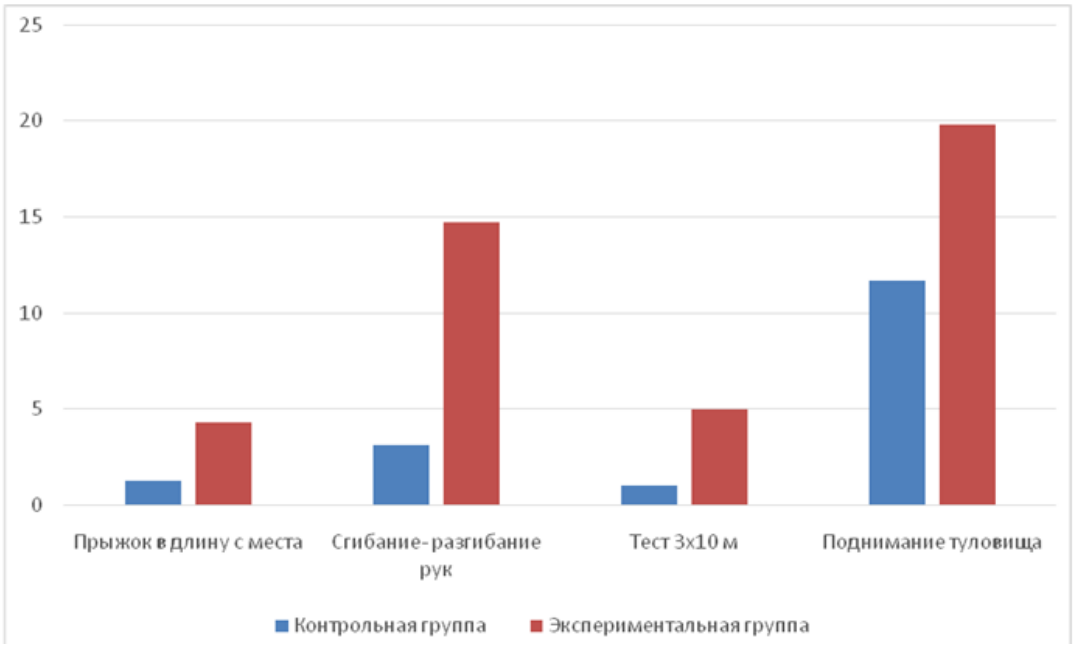


Рис. 2. Соотношение темпов прироста девочек контрольной и экспериментальной группы.

Fig. 2. Ratio of growth rates of girls in the control and experimental groups.

Выводы

Таким образом, проведя данное исследование, авторы отметили, что прирост результатов у мальчиков и девочек экспериментальной группы, изучаемых авторами показателей, были выявлены во всех тестах. Рассуждая, с чем могут быть связаны такие высокие результаты, можно предположить, что – это целенаправленное воздействие таких подвижных игр как: «Воробьи-вороны»; «Рыбаки и рыбки»; «Эстафеты»; «Зайцы в огороде». Результаты проведённого исследования позволили авторам достичь цели работы и решить поставленные задачи.

Список источников

1. Бежанян М.П. Особенности игрового метода в физическом воспитании младших школьников // Наука-2020. 2022. С. 193 – 198.

2. Бычкова К.Э., Пономарева Н.И., Чернова Е.Д. Сущность игрового метода обучения в физическом воспитании студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 2 (216). С. 55 – 58. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.55-59

3. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. М.: ТЦ сфера, 2013. 128 с.

4. Даянова М.А., Коробейникова Е.И. Игровой метод в педагогическом процессе по физическому воспитанию в младшем школьном возрасте // Наука-2020. 2018. С. 86 – 91.

5. Зазнобин А.В. Подвижные игры на занятиях единоборствами 98 // Физическая культура в школе. 2012 № 1. С. 55 – 57.

6. Игнатов Д.М., Капинова Е.С. Сюжетно-ролевая игра по физическому воспитанию как средство интегрирования знаний в начальной школе // Перспективы науки и образования. 2018. № 2 (32). С. 160 – 163.

7. Игнатьева С.А., Золотухина М.В. Активизация словарного запаса детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи в процессе сюжетно-ролевых игр // Интегративные тенденции в медицине и образовании. 2017. Т. 4. С. 6.

8. Кожемов А.А. Развивающая технология физического воспитания младших школьников на основе использования игры – радиальный баскетбол (питербаскет) // Адаптивная физическая культура. 2015. № 2 (42). С. 34 – 35.

9. Воронина И.М. Играя, учимся плавать // Физическая культура в школе. 2012. № 4. С. 14 – 17.

10. Пахомова О.А., Пушкарева И.Н. Использование игрового метода на занятиях физической культурой у обучающихся младшего школьного возраста // Актуальные проблемы науки и образования: материалы Международного форума, посвященного 300-летиюм Российской академии наук, Екатеринбург, 12-13 декабря 2022 года. Том Часть 2. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2023. С. 379 – 383.

References

1. Bezhanyan M.P. Features of the game method in physical education of primary school students. Science-2020. 2022. P. 193 – 198.

2. Bychkova K.E., Ponomareva N.I., Chernova E.D. The essence of the game method of teaching in physical education of students. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2023. No. 2 (216). P. 55 – 58. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.55-59

3. Gromova O.E. Sports games for children. Moscow: TC sfera, 2013. 128 s.

4. Dayanova M.A., Korobaynikova E.I. The game method in the pedagogical process of physical education in primary school age. Science-2020. 2018. P. 86 – 91.

5. Zaznobin A.V. Outdoor games in martial arts classes 98. Physical education at school. 2012 No. 1. P. 55 – 57.

6. Ignatov D.M., Kapinova E.S. Role-playing game in physical education as a means of integrating knowledge in primary school. Prospects of Science and Education. 2018. No. 2 (32). P. 160 – 163.

7. Ignatyeva S.A., Zolotukhina M.V. Activation of vocabulary of senior preschool children with general speech underdevelopment in the process of role-playing games. Integrative trends in medicine and education. 2017. Vol. 4. P. 6.

8. Kozhemov A.A. Developing technology of physical education of primary school students based on the use of the game – radial basketball (Piterbasket). Adaptive physical education. 2015. No. 2 (42). P. 34 – 35.

9. Voronina I.M. Learning to swim through play. Physical education at school. 2012. No. 4. P. 14 – 17.

10. Pakhomova O.A., Pushkareva I.N. Using the game method in physical education classes for primary school students. Actual problems of science and education: materials of the International forum dedicated to the 300th anniversary of the Russian Academy of Sciences, Yekaterinburg, December 12-13, 2022. Volume Part 2. Ekaterinburg: Ural State Pedagogical University, 2023. P. 379 – 383.

Информация об авторах

Иванова С.Ю., кандидат педагогических наук, доцент, Кемеровский государственный университет, syivanova@yandex.ru

Котляренко И.О., Кемеровский государственный университет, kuzbass20002@mail.ru

© Иванова С.Ю., Котляренко И.О., 2023



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2023, Том 1, № 3 / 2023, Vol. 1, Iss. 3 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article

[1] *Михаревич Д.Р.,*

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

Влияние стретчинга на физическое здоровье человека

Аннотация: автор статьи, благодаря своему большому практическому опыту работы, провел исследование среди своих учеников, как занятия по стретчингу повлияли на их физическое состояние. Более 80% учеников отметили улучшение физического состояния в обычной жизни, а, занимающиеся старше 50 лет, абсолютно все отметили положительную динамику, большую подвижность в движениях и другие положительные моменты. В статье автор рассмотрел также основные принципы безопасной растяжки и разных популярных методик по стретчингу.

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

Для цитирования: Михаревич Д.Р. Влияние стретчинга на физическое здоровье человека // Физическая культура и спорт. 2023. Том 1. № 3. С. 26 – 30.

Поступила в редакцию: 20 июня 2023 г.; Одобрена после рецензирования: 22 августа 2023 г.; Принята к публикации: 23 сентября 2023 г.

[1] *Mikharevich D.R.,*

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

The effect of stretching on human physical health

Abstract: the author of the article, thanks to his extensive practical work experience, conducted a study among his students on how stretching classes affected their physical condition. More than 80% of the students noted an improvement in their physical condition in everyday life, and those who are over 50 years old, absolutely all noted positive dynamics, greater mobility in movements and other positive aspects. In the article, the author also considered the basic principles of safe stretching and various popular stretching techniques.

Keywords: flexibility, training, exercises, stretching, injury

For citation: Mikharevich D.R. The effect of stretching on human physical health. Physical Culture and Sport. 2023. 1 (3). P. 26 – 30.

The article was submitted: June 20, 2023; Approved after reviewing: August 22, 2023; Accepted for publication: September 23, 2023.

Введение

Стретчинг является одним из самых популярных видов физической нагрузки в последнее десятилетие. Все больше обычных людей отдает предпочтение тренировкам по растяжке. Появляются новые ответвления, как например, аэростретчинг или растяжка в гамаках. В данной статье мы разберем какое влияние стретчинг оказывает на организм занимающегося. В чем польза стретчинга и какие методики растяжки существуют.

Материалы и методы исследований

В качестве материалов был использован практический десятилетний опыт работы автора статьи как с профессиональными спортсменами, так и любителями. В качестве метода мы используем анализ полученной информации от данной группы людей, описания их ощущений после занятий растяжкой и полученными результатами в ходе тренировочного процесса.

Результаты и обсуждения

Стретчинг – это комплекс физических упражнений, направленных на развитие гибкости человека. Он представляет из себя плавное растягивание мышц тела, благодаря чему улучшается кровообращение, появляется большая подвижность суставов, стимулируется сердечно-сосудистая система, повышается эластичность связок и сухожилий [1, 2].

Растяжка может использоваться в разных целях: для подготовки к активной физической нагрузке, для расслабления после физически сложных тренировок, в качестве помощи телу в избавлении от мышечных зажимов, ограниченности движений и даже может быть частью реабилитационного процесса.

Один из практических случаев автора статьи подтверждает данный тезис. К автору обратились родители пятилетнего мальчика и привели его на индивидуальные занятия по стретчингу вследствие предписания остеопата, как одно из средств избавления от мышечного гипертонуса у ребенка. Спустя всего 4 месяца занятий остеопат, наблюдающий мальчика с рождения, отметил значительное улучшение в этом аспекте.

В целом ученики автора статьи спустя всего несколько месяцев занятий стретчингом отмечали положительные изменения в их физическом состоянии. В частности, молодая девушка отметила у себя уменьшение головных болей, от которых ранее часто страдала. 80% учеников отмечали общее улучшение состояния, а именно: большую свободу в движениях, улучшение сна, избавление от мышечных зажимов, улучшение координации и состояния кожи.

Это лишь некоторые частные случаи, демонстрирующие положительное влияние стретчинга на физическое состояние человека.

Помимо данного аспекта, многие ученики автора отмечают также уменьшение психологического напряжения и стресса вследствие занятий стретчингом.

А именно, они описывали занятия по растяжке как возможность больше переключиться с мыслительной деятельности на ощущения своего тела. Этот процесс имел для них успокаивающий расслабляющий эффект.

Отмечалось, что больше всего этот эффект был заметен во время занятий с преобладанием статической растяжки.

Существует большое количество разных методов. Статическая растяжка – один из самых популярных. Она представляет из себя фиксирование в определенных положениях, в которых растягиваются мышцы. Обычно один заход длится 20-60 секунд. Затем через небольшую паузу заход может повториться. Многие считают данный вид растяжки более безопасным и подходящим для начинающих [3].

Динамическая растяжка – упражнения, основанные на динамических движениях. Здесь недолго длится фаза растяжки отдельных мышц, и сразу после нее наступает возврат в нейтральное положение [4].

Существуют и комбинированные варианты, когда в рамках тренировки применяется и статическая, и динамическая растяжка [5]. Два этих метода часто сравнивают между собой. Есть сторонники обоих видов растяжки и проводилось немало исследований на данную тему [6]. Подходящую методику лучше выбирать исходя из целей и задач спортсмена или любителя, с учетом его исходных данных. А также при любой методике важно сохранять регулярность занятий [7, 8]. Не систематичность занятий, тренировки от случая к случаю, увеличивают риск получения травмы на занятиях и не приводят к качественному улучшению гибкости.

Занятия стретчингом позволяют сохранять хорошую подвижность и во взрослом возрасте [9]. Абсолютно все ученики автора старше 50 лет подтвердили, что отметили улучшения в подвижности после месяца занятий растяжкой. Развить гибкость в возрасте после 50 лет возможно. В некоторых случаях, в зависимости от природных данных, реально даже сесть на шпагат. Но при занятиях в более старшем возрасте особенно важно обращать внимание на нагрузку. Она должна быть щадящей, подниматься очень плавно в течение всего занятия, а начинаться должна с хорошей активной разминки и легких по нагрузке упражнений.

Многие люди пытаются улучшить свою гибкость слишком быстро и начинают растягиваться слишком интенсивно. Не следует растягиваться до болезненных ощущений и терпеть дискомфорт. Особенно если у человека нет спортивного прошлого и мышцы не готовы к такой нагрузке.

Выводы

Развитие гибкости обладает различными преимуществами, как мышечное расслабление, увеличение амплитуды движений, улучшения кровообращения и тонуса мышц, большей свободы в движениях. Ученики автора статьи также отмечали улучшение сна, состояния кожи, и даже уменьшение

психологического напряжения и стресса вследствие занятий стретчингом. А вот недостаток гибкости, напротив, может приводить к нарушению осанки и возникновению остеохондроза, уменьшению амплитуды суставов и другим проблемам опорно-двигательного аппарата. Отметим также, что главный принцип в здоровой растяжке - это не навредить тренируемому, так как неправильно подобранная нагрузка способна приводить к ухудшению здоровья. А вот в случае умеренной нагрузки и подходящей программы тренировок занятия стретчингом сказываются положительно на физическом здоровье человека.

Список источников

1. Спиридонова Е.А. Стретчинг как оздоровительная система при подготовке юных танцоров // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 96 – 103.

2. Иванов В.Д., Мамаева Н.О. Влияние стретчинга на функциональное состояние и здоровье студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. № 1 (3). С. 23 – 31.

3. Карпеев А.Г., Трещева О.Л., Сагалеев А.С. Обоснование режимов выполнения статических упражнений растягивающего характера // Вестник Бурятского государственного университета. 2012. Спецвыпуск В. С. 195 – 199.

4. Ахлестина А.В., Степанов С.В. Растяжка, как один из видов физической нагрузки // Научно-практический электронный журнал Аллея науки. 2022. Т. 2. № 5 (68). С. 88 – 93.

5. Лукьянец В.О. Влияние стретчинга на организм занимающегося // E-Scio. 2021. № 8 (59). С. 286 – 290.

6. Щербенко К.С., Брыкина В.А., Крикунова О.Ф. Стретчинг как средство укрепления здоровья студенческой молодежи // Наука-2020. 2019. № 10 (35). С. 20 – 23.

7. Сидоренко А.С. Развитие физического качества гибкости у студентов юношей, одного из наиболее проблемных звеньев общей физической подготовленности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 2 (156). С. 212 – 215.

8. Батова Е.А. Использование стретчинга на занятиях по физической культуре у студенток старших курсов медицинского института // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 122 – 127.

9. Мирзаев Д.А. Роль растягивания мышц в физической культуре // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 1 (4). С. 85 – 91.

References

1. Spiridonova E.A. Stretching as a health system in the preparation of young dancers. Science-2020. 2021. No. 4 (49). P. 96 – 103.

2. Ivanov V.D., Mamaeva N.O. The influence of stretching on the functional state and health of students. Physical Education. Sport. Tourism. Motor recreation. 2018. No. 1 (3). P. 23 – 31.

3. Karpeev A.G., Treshcheva O.L., Sagaleev A.S. Justification of the modes of performing static stretching exercises. Bulletin of the Buryat State University. 2012. Special issue V. P. 195 – 199.

4. Akhlestina A. V., Stepanov S. V. Stretching as one of the types of physical activity. Scientific and practical electronic journal Alley of Science. 2022. Vol. 2. No. 5 (68). P. 88 – 93.

5. Lukyanets V. O. The effect of stretching on the body of the student. E-Scio. 2021. No. 8 (59). P. 286 – 290.

6. Shcherbenko K.S., Brykina V.A., Krikunova O.F. Stretching as a means of strengthening the health of student youth. Science-2020. 2019. No. 10 (35). P. 20 – 23.

7. Sidorenko A.S. Development of the physical quality of flexibility in male students, one of the most problematic links in general physical fitness. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2018. No. 2 (156). P. 212 – 215.

8. Batova E.A. Use of stretching in physical education classes for senior female students of the medical institute. Science-2020. 2018. No. 1-2 (17). P. 122 – 127.

9. Mirzaev D.A. The role of muscle stretching in physical education. Human health, theory and methods of physical education and sports. 2017. No. 1 (4). P. 85 – 91.

Информация об авторе

Михаревич Д.Р., специалист, тренер по стретчингу и спортивный блогер @stretchingdoma, частная практика, Санкт-Петербургский государственный инженерно-экономический университет «ИНЖЭКОН», galieva.diana1212@yandex.ru

© Михаревич Д.Р., 2023