

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Интерес к специфике видов спорта должен учитываться при спортивной ориентации и спортивном отборе, а также при формировании мотивации соревновательной деятельности спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аношкина О.Б. Интересы студентов вуза в сфере физкультурно-спортивной деятельности / О.Б. Аношкина, Г.В. Вагапова, В.А. Мартынова // *Современные проблемы науки и образования*. – 2019. – №5. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29244> (дата обращения: 01.04.2023).
2. Мешкова И.В. Мотивы спортивной деятельности как фактор карьерных ориентаций будущих учителей физической культуры / И.В. Мешкова // *Проблемы современного педагогического образования*. – 2022. – № 76-3. – С. 309–313.
3. Никишин И.В. Мотивы выбора спортивной деятельности / И.В. Никишин, С.В. Бурашов, В.Ф. Улыбышева // *Научные аспекты физической культуры в высшей школе: материалы научно-практической и учебно-методической международной конференции, посвященной 70-летию победы в Великой Отечественной войне*. – Москва, 2015. – С. 21–218.
4. Терехина И.В. Выявление интересов студентов 1 курса к выбору видов спорта для занятий во внеучебное время / И.В. Терехина // *Каталог научных и инновационных разработок Омский ГАУ: серия "Иностранный язык. Физическая культура и спорт"*. – Омск, 2021. – С. 253–255.

REFERENCE

1. Anoshkina, O.B., Vagapova, G.V. and Martynova, V.A. (2019) "Interests of university students in the field of physical culture and sports activities", *Modern problems of science and education*, No.5, available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29244>.
2. Meshkova I.V. (2022) "Motives of sports activity as a factor of career orientations of future teachers of physical culture", *Problems of modern pedagogical education*, No.76-3, pp. 309–313.
3. Nikishin I.V., Burashov S.V., Smybysheva V.F. (2015) "Motives for choosing sports activity", *Scientific aspects of physical culture in higher school: materials of the scientific-practical and educational-methodical international conference*, Moscow, pp. 216–218.
4. Terekhina I.V. (2021) "Identification of interests of 1st-year students in choosing sports for extracurricular activities", *Catalog of scientific and innovative developments of the Omsk State University*, Omsk, pp. 253–255.

Контактная информация: tan4ik-82@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.04.2023

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЗДОРОВЬЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

Раиса Гавришловна Антипина, старший преподаватель, Марина Дмитриевна Кунгурцева, старший преподаватель, Николай Иванович Фетищев, старший преподаватель, Кемеровский государственный медицинский университет, Кемерово

Аннотация

В данной статье рассматривается положительное воздействие физической нагрузки в виде функциональных тренировок на здоровье человека, увеличение общей выносливости организма, укрепление скелетных мышц, суставов и позитивное влияние на работу сердечно-сосудистой системы, а также выявлено и влияние на психологический аспект человека, испытуемые легче переносят стресс при этом ЧСС остается в пределах нормы и не повышается. Также можно сказать и о динамике со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной систем, развитие чувства равновесия. Проведенное исследование показало, что за короткий период, благодаря тренировкам, можно не только улучшить физическую форму, но и оказать положительное влияние на выносливость сердечных

мышц, улучшение психологического аспекта и повышение стрессоустойчивости.

Ключевые слова: физические упражнения, физическая нагрузка, функциональные тренировки, тренинг, скелетные мышцы, суставы, сердце, восстановление, здоровье, стрессоустойчивость, выносливость.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p36-41

EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE HEALTH AND FUNCTIONAL SYSTEM OF A PERSON

Raisa Gavrilovna Antipina, the senior teacher, Marina Dmitrievna Kungurtseva, the senior teacher, Nikolay Ivanovich Fetishchev, the senior teacher, Kemerovo State Medical University, Kemerovo

Abstract

This article examines the positive impact of physical activity in the form of functional training on human health, increasing the overall endurance of the body, strengthening skeletal muscles, joints and a positive effect on the work of the cardiovascular system, as well as the influence on the psychological aspect of a person, the subjects are easier to tolerate stress while the heart rate remains within normal limits and does not increase, which indicates an increase in stress resistance. We can also say about the dynamics of the cardiovascular, respiratory systems, the development of a sense of balance. The study showed that in a short period, thanks to training, it is possible to improve not only physical fitness, but also to have a positive effect on the endurance of the heart muscles, improve the psychological aspect and increase stress resistance.

Keywords: physical exercises, physical activity, functional training, training, skeletal muscles, joints, heart, recovery, health, stress resistance, endurance.

ВВЕДЕНИЕ

Трудно представить современного человека без электронных гаджетов. Несомненно, они играют большую роль в жизни человека как незаменимые помощники во всех областях его профессиональной и бытовой деятельности, и даже в период отдыха большинство людей выбирают электронные игры, тем самым забывая о своём здоровье, сталкиваясь с такими проблемами как нарушение осанки, лишний вес, сердечно-сосудистыми заболеваниями и т. д.

Существует множество решений данной проблемы, но один из наиболее эффективных способов – это повышение физической активности и развитие скелетной мускулатуры за 20–30 минут. Это могут быть упражнения на силу, выносливость, координацию движений, гибкость, прогулки, развлечения, требующие приложения физических усилий и не обязательно записываться в фитнес-клубы и ходить в тренажёрные залы.

Одним из интересных и актуальных видов физической нагрузки являются функциональные тренировки в виде тренинга.

Функциональный тренинг (конструктивный) – это модуль физических упражнений, которые позволяют развивать физические качества и двигательные способности для укрепления и сохранения здоровья человека.

Отличие функциональных тренировок от просто физической активности в том, что эта физическая нагрузка позволяет тренировать большое количество мышечных групп одновременно, вовлекая в процесс тонические мышцы, которые осуществляют в организме статистическую и динамическую работу.

Функциональная тренировка рекомендуется всем, кто ведёт сидячий образ жизни и нет времени для посещений спортивных залов, особенно для людей с низким уровнем физической подготовленности. Главное, подобрать индивидуально физические упражнения, которые максимально похожие на самые распространённые движения в жизни (5 – 6 упражнений), например, 1 – ходьба (бег) на месте; 2 – наклоны туловища назад, в стороны; 3 – приседы, с отведением поочередно правой, левой ноги сторону; 4 – поза «Аист» по Ромбергу; 5 – любое упражнение на растяжку. Главное выполнять интенсивно и каждый

день.

Цель и задача функциональных тренировок состоят в улучшении жизнедеятельности человека. Данный тип тренинга позволяет развить все пять физических качеств человека – силу, выносливость, гибкость, скорость и координацию. Также положительным аспектом является улучшение работы сердечной деятельности. Кроме того, данные тренировки помогают предотвратить развитие остеохондроза, межпозвоночных грыж и протрузий, поддерживают спину и позвоночник в правильном положении.

Физические упражнения делятся на различные группы, это могут быть аэробные нагрузки, статистические, ациклические, нужно выбрать любые, которые позволяли бы выполнять упражнения осознанно и с удовольствием.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методы исследования были проведены при помощи анализа литературных источников на данную тему, а также было использовано онлайн анкетирование студентов, включающее в себя тест на определение состояния общего здоровья с вопросами о занятиях функциональных тренировок, также проведено отслеживание динамики физической выносливости и функциональных изменений организма.

Цель исследования – проверить на практике изменения физической формы и повышение выносливости сердечно-сосудистой системы (ССС) с помощью занятий функциональными тренировками.

Задачи исследования – проанализировать литературу по данной проблеме; провести исследование и изучить воздействие физической нагрузки на организм студентов вуза.

Научная новизна статьи состоит в том, чтобы научить студентов выполнять физические упражнения различной направленности во внеаудиторной деятельности для сохранения здоровья и роста профессиональной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исследование проходило в Кемеровском государственном медицинском университете среди студентов вуза. Анкеты создавались в «Google Формы» – специальном облачном редакторе, позволяющем создавать опросы и проводить их дистанционно с возможностью сохранения результатов, проведения аналитики и составления диаграмм по результатам тестирования.

Цель данного анкетирования заключается в следующем:

1. Определить количество студентов, занимающихся функциональными тренировками и почему они выбрали этот вид тренировок.
2. Узнать сколько раз в неделю были тренировки.
3. Узнать, что, по их мнению, дают тренировки, есть ли результаты в изменениях уровня физической подготовки и улучшения здоровья.
4. Узнать, как изменилось самочувствие после тренировок.

Мониторинг анкет представлен на рисунках 1–3.

При исследовании мы выделили видов спорта, мы выделили несколько групп видов спорта (по Н.А. Мелешковой), которые позволили успешно развивать мотивационную сферу деятельности и развивать способности студентов к функциональной тренировке: 1 группа – преимущественное совершенствование координации движений, проявление силы, быстроты, гибкости и специальной выносливости [1].

На рисунке 1 изображено количество респондентов, принявших участие в онлайн исследовании. Их число составило – 42 человека разных возрастных групп: 21 мужчина и 21 женщина: 32% – респондентов занимаются функциональной тренировкой, 25% – предпочитают заниматься ациклическими видами спорта, 23% – респондентов не знают, что такое функциональные тренировки, 20% – не любят спорт и не занимаются никакими видами физических упражнений.

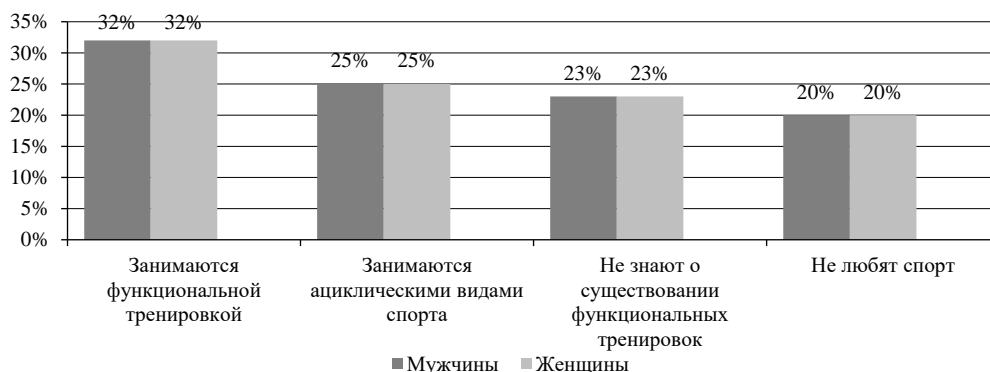


Рисунок 1 – Количество исследуемых занимающихся функциональными тренировками

На рисунке 2 изображено посещение тренировок в неделю. По результатам опроса, тренировки 3-4 раза в неделю выбирает 55% респондентов, что является самым большим показателем.

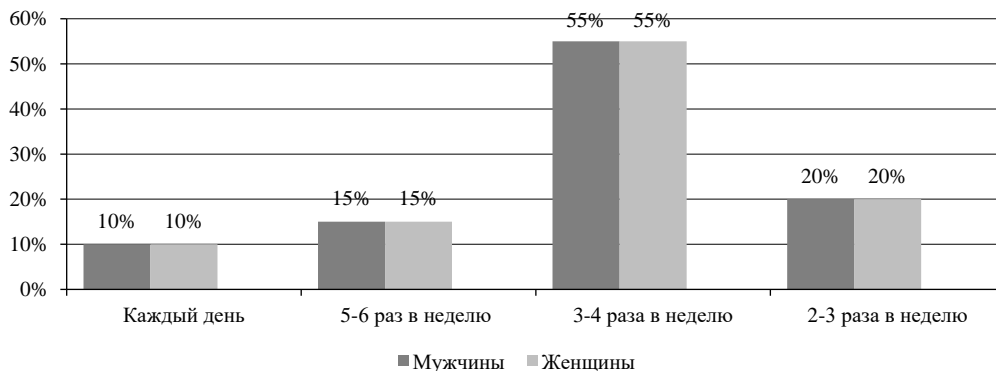


Рисунок 2 – Количество тренировок за неделю

Этот график посещения позволяет не только добиться положительных сдвигов в физической подготовке, но и дать необходимый отдых организму, после интенсивной нагрузки.

Но многие респонденты – 20% выбирают график 2-3 тренировки в неделю, что тоже хорошо (причина такого графика тренировок, не хватает время, много задают, либо ленятся). 15% – предпочитают заниматься 5-6 раз в неделю. И только – 10% респондентов занимаются каждый день в неделю. В основном стараются делать физические упражнения на растяжку и гибкость.

Нужно отметить, почти все респонденты в свои тренировки включают упражнения на растяжку, потому что считают, это им позволяет расслабиться и возобновить работоспособность, чтобы заниматься в дальнейшем умственным трудом.

На рисунке 3 виден результат улучшения физической формы и личного здоровья. По результатам анкетирования, повышение выносливости фиксируется у 100% респондентов; 80% – отмечают значительное уменьшение массы тела; 75% респондентов заметили укрепление скелетных мышц и уменьшение отдышки вовремя и после тренировок; 65% – проанкетированных отметили, что ЧСС во время тренировок не превышает общепринятой нормы.

Также необходимо отметить, что 60% студентов отмечают сильные изменения в лучшую сторону, после начала тренировок; 30% – говорят о незначительных изменениях самочувствия; 10% – отмечают, что их самочувствие не изменилось; изменений в худшую

сторону студенты не наблюдали – 0%, что изображено на рисунке 4.

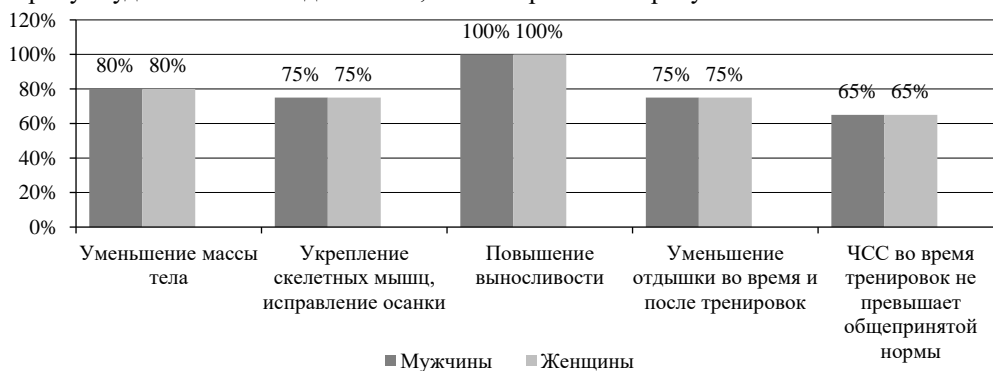


Рисунок 3 – Результаты изменяя физической формы и улучшения здоровья



Рисунок 4 – Изменение самочувствия после тренировок

ВЫВОДЫ

Проведенный анализ показал, что за короткий период (2–4 месяца), показатели испытуемых значительно улучшилась. Укрепление скелетных мышц дает положительную динамику в виде улучшения осанки и повышения выносливости скелетных мышц, статическая нагрузки становится более легкой для испытуемых.

Возрастает и выносливость сердца, ЧСС во время тренировок не превышает норму, а после тренировки быстрее принимает привычное значение, происходит уменьшение отдыха по завершении тренировки. Такая динамика прослеживается у людей разной возрастной категории и физической подготовки, что подтверждает мое заключение о том, что функциональные тренировки подойдут всем и вы сможете улучшить свои физические показатели вне зависимости возраста и уровня подготовки.

Таким образом, роль и влияние физических нагрузок на повышение трудоспособности организма переоценить трудно. Необходимо отметить, что большой процент студентов медиков это понимают.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: монография / Н.А. Мелешкова. – Кемерово, 2007. С. 96-97.

REFERENCES

1. Meleshkova, N. A. (2007), *Formation of a healthy lifestyle of university students in the process of physical education: monograph*, Kemerovo.

УДК 796.015

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТРИАТЛОНИСТОВ-ЮНИОРОВ В БАЗОВОМ МЕЗОЦИКЛЕ

Юлия Валентиновна Антипина, аспирантка, старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

Аннотация

Тенденциями современных видов спорта на выносливость является колоссальное увеличение объемов тренировок и интенсивности нагрузок для спортсменов юных возрастов. Согласно Федеральному стандарту дисциплины триатлон спортсмены в возрасте 15–19 лет высшей спортивной квалификации обязаны тренироваться в базовом периоде порядка 25–30 часов в неделю. Из общего объема нагрузок большая часть отдается плаванию и бегу, в меньшей степени велосезде, несмотря на то что продолжительность велоэтапа на всех дистанция занимает более 50% от времени соревнований. Недостаточность научных изысканий и обоснований в пользу перераспределения нагрузок по составным видам триатлона влияет на результативность спортсменов сравнительно иностранных коллег. Российские триатлонисты, имея высокие показатели на международных соревнованиях в возрасте 13–15 лет на коротких дистанциях, существенно теряют в позициях при переходе в высший дивизион и удлинении дистанций. Также отмечается высокая доля окончания спортивной деятельности, нежелания продолжать выступать в профессиональном спорте в связи с монотонностью, однообразием и высокими объемами нагрузок. В ходе научной работы исследуется организация тренировочного процесса базового периода с сокращением общих тренировочных нагрузок и применением лыжной подготовки в роли силовых акцентированных нагрузок для комплексного развития силовых, скоростно-силовых качеств. Контрольными показателями в работе выступают лактатное тестирование и динамика показателя мощности для велосезды, которые фиксируются на этапном контроле посредством современных цифровых устройств и программных средств, также применяется специализированный опрос респондентов для оценки психоэмоционального состояния. Анализ результатов проведенного исследования показал более высокий уровень физической подготовленности респондентов экспериментальной группы, объясняемый не только новой организацией физической подготовки, но и психологическими факторами.

Ключевые слова: триатлон, физическая подготовка, лыжная подготовка, силовая выносливость, лактат, подготовительный процесс.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p41-45

PHYSICAL TRAINING OF JUNIOR TRIATHLETES IN THE PREPARATORY MESOCYCLE

Yuliya Valentinovna Antipina, the post-graduate student, senior teacher, Saint Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

Abstract

The trends of modern endurance sports are a huge increase in the volume of training and intensity of loads for the athletes of young ages. According to the Federal Standard of the triathlon discipline, athletes aged 15-19 years of the highest sports qualification are required to train in the base period for about 25-30 hours a week. Of the total loads, most of them are given to swimming and running, to a lesser extent cycling, despite the fact that the duration of the cycling stage at all distances takes more than 50% of the competition time. The insufficiency of scientific research and justification in favor of redistributing loads by composite types of triathlon affects the performance of athletes compared to foreign colleagues. Russian triathletes, having high performances at international competitions at the age of 13-15 years at short distances, lose significantly in positions when moving to the top division and lengthening distances. There is also a high