

using situational complexes of defensive and attacking actions”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (177), pp. 232–239.

2. Pomogaeva, N.S., Kovalenko, V.N., Baturin, A.E. and Volsky, V.V. (2018), “Model of training cadets of the Federal Penitentiary Service of Russia for the use of combat fighting techniques”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (157), pp. 251–254.

3. Rogozhnikov, M.A., Baturin, A.E., Yakovlev, Yu.V. and Fedyuk, N.S. (2022), “Algorithm for conducting entrance examinations in physical culture in a remote format for applicants to the Investigative Academy”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 1, pp.54–55.

**Контактная информация:** [www1962@mail.ru](mailto:www1962@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 22.04.2023*

УДК 796

## **ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В ОПТИМИЗАЦИИ ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ**

*Евгений Александрович Магдич, Московский государственный университет спорта и туризма, Москва*

### **Аннотация**

Систематические занятия физической культурой традиционно рассматриваются учеными и практиками как важнейшее условие сохранения и совершенствования здоровья, одна из ключевых характеристик здорового образа жизни человека. Включенность в них обеспечивает повышение двигательной активности личности, которая способствует поддержанию нормальных показателей функционирования физиологических систем организма, детерминирует природосообразное физическое развитие, нормализацию психического состояния и пр. Однако встает вопрос о возможном вреде для здоровья от переизбытка этой активности, а также о степени соответствия содержания двигательной деятельности занимающихся требованиям гармоничности воздействия на физические качества.

Вторым аспектом потенциальных рисков является однонаправленность содержания жизнедеятельности спортсменов, преобладания в образе их жизни спортивной деятельности в ущерб иным видам деятельности, включая досуговую. То есть, потенциально возможны и риски для социально-психологического самочувствия, общекультурного развития юных спортсменов. Профилактика возникновения указанных опасностей возможна за счет целенаправленной организации жизнедеятельности подростков, занимающихся спортом, с использованием средств физической рекреации. В связи с этим, целью проведенного исследования, результаты которого изложены в данной статье, стало обоснование потенциала физической рекреации в оптимизации образа жизни подростков-единоборцев.

**Ключевые слова:** физическая рекреация, подростки-единоборцы, жизнедеятельность, состояние здоровья, потенциал.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p201-205**

## **THE POTENTIAL OF PHYSICAL RECREATION IN OPTIMIZING THE LIFESTYLE OF TEENAGE MARTIAL ARTISTS**

*Evgeniy Alexandrovich Magdich, State Autonomous Educational Institution of Higher Education Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow*

### **Abstract**

Systematic physical education is traditionally considered by scientists and practitioners as the most important condition for the preservation and improvement of health, one of the key characteristics of a healthy lifestyle. Involvement in them provides an increase in the motor activity of the individual, which contributes to the maintenance of normal indicators of the functioning of the physiological systems of the body, determines the natural physical development, normalization of mental state, etc. However, the question arises about the possible harm to health from an overabundance of this activity, as well as about the degree of compliance of the content of the motor activity of those involved with the requirements of the

harmonious effect on physical qualities.

The second aspect of potential risks is the unidirectionality of the content of athletes' life, the predominance of sports activities in their lifestyle to the detriment of other types of activities, including leisure. That is, there are potentially possible risks for the socio-psychological well-being, general cultural development of young athletes. Prevention of the occurrence of these dangers is possible due to the purposeful organization of the vital activity of adolescents engaged in sports, using means of physical recreation. In this regard, the purpose of the study, the results of which are presented in this article, was to substantiate the potential of physical recreation in optimizing the lifestyle of teenage martial artists.

**Keywords:** physical recreation, lifestyle of athletes, leisure, physical recreation, recreational physical culture of the individual.

## ВВЕДЕНИЕ

Положительное влияние двигательной активности на физическое состояние и развитие, на социальное и психологическое самочувствие личности и т. п. не нуждается в дополнительном обосновании. Однако для такой категории граждан, как спортсмены (в том числе, подростки, занимающиеся спортом), особенности влияния физической активности, специфичной по объемам и содержанию нагрузок, далеко не однозначны. В частности, методическая, организационная, содержательная неоптимальность тренировочного процесса, проявляющаяся в завышении величин и интенсивности нагрузок и активизации стрессогенных факторов, может привести к негативным проявлениям в области физического и социально-психологического состояния, а также образа жизни спортсменов [7]. Таковыми являются:

- потенциальные риски ухудшения состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, иммунной системы, повышения психоэмоционального напряжения, обострения хронических заболеваний и пр.;
- опасности роста психоэмоционального напряжения, проявления нервных срывов, повышения агрессивности;
- низкая ценностная ориентированность на поддержание здоровья, здоровый образ жизни в контексте рациональности труда и отдыха, оптимальности физических нагрузок, целенаправленной активности в сфере отдыха и восстановления сил [4, 5, 6].

В превенции, профилактике и преодолении указанных негативных эффектов эффективным может быть использование потенциала физической рекреации. Потенциал физической рекреации для укрепления здоровья и оптимизации жизнедеятельности подростков-единоборцев заключается в положительном влиянии на все стороны личности человека, на все компоненты его здоровья: физического, психологического, социального. Этот эффект связан со следующими основными характеристиками рекреационной деятельности:

- двигательная активность как сущность рекреационной деятельности и физические упражнения как ее основное средство;
- акцентирует внимание не только на физическом, но и на культурно-ценностных аспектах организации досуга;
- содержит как физические, так и интеллектуальные и эмоциональные компоненты, положительно воздействуя на разные стороны личности, что оказывает оптимизирующее влияние на организм человека (на его физическое, психическое и духовное самочувствие);
- осуществляется по принципу добровольности, базируясь на индивидуальных физкультурно-рекреационных интересах, предпочтениях;
- носит преимущественно развлекательный (гедонистический) характер, способствуя повышению настроения, эмоциональной позитивности участников;
- осуществляется, преимущественно, в природных условиях, обеспечивая максимальное использование оздоровительных сил природы [2, 3].

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проведенный теоретический анализ и обобщение научных данных свидетельствует о том, что для обеспечения положительного влияния рекреационной деятельности на личность, ее содержание должно быть построено с учетом специфики конкретного контингента потенциальных участников. Эта специфика касается типичного уровня двигательной активности, возрастных и гендерных особенностей, досуговых, в том числе, рекреационных интересов и предпочтений. Именно данные особенности определяют и специфику способов реализации функций рекреативной физической культуры, наиболее важные задачи рекреационной деятельности и, далее, целесообразное содержание рекреационной деятельности для подростков, занимающихся спортом, в частности единоборствами.

Двигательная активность в процессе рекреационной деятельности обеспечивает следующие положительные эффекты:

- удовлетворяются врожденные, естественные для человека биологические потребности в движениях;
- создаются условия для культурно-сообразного удовлетворения потребностей в получении удовольствия;
- осуществляется переключение с одного на другой вид деятельности, благодаря чему восстанавливаются силы, работоспособность;
- активизируется деятельность систем и функций организма с помощью движения;
- обеспечивается профилактика неблагоприятных воздействий природной и социальной среды на человека и т. п. [1, 2].

Все вышесказанное свидетельствует о том, что физическая рекреация обладает большим потенциалом в оптимизации состояния здоровья и образа жизни подростков – единоборцев. Этот потенциал связан с имманентными рекреационными задачами и функциями, реализация которых обеспечивает оздоровительное, коммуникативно–психологическое, культурно-социальное и др. значение для жизнедеятельности подростков, занимающихся спортом.

Теоретическое обоснование ресурсного потенциала физической рекреации в оптимизации образа жизни подростков-единоборцев подтверждено эмпирическими результатами. Проведенный опрос, в котором участвовали 200 респондентов из числа воспитанников спортивных школ г. Москва, Краснодар, Санкт-Петербург, Ставрополь, Майкоп, позволил получить следующие сведения:

- неоптимальные характеристики образа жизни: учебная и спортивная деятельность значительно преобладают над досуговой, оставляя недостаточно времени для восстановления физических и психических сил;
- досуговые интересы: предпочтение пассивному отдыху с просмотром телепередач, компьютерными играми, общением в социальных сетях и др. занятиями с гаджетами;
- досуговые потребности: желание изменить структуру и содержание досуга в сторону большего разнообразия, эмоциональной насыщенности;
- физкультурно-рекреационные предпочтения: коллективный отдых с друзьями (например, в составе учебно-тренировочной группы); спортивные игры (футбол, волейбол), подвижные игры, игровые соревнования и конкурсы, походы как предпочтительные виды физкультурно-рекреационных активности;
- физкультурно-рекреационные ожидания: поддержание и/или улучшение физической формы, психоэмоционального самочувствия; оптимизация взаимоотношений со сверстниками; полноценный отдых и восстановление сил; эмоционально-зрелищное и социально-коммуникативное удовольствие.

## ВЫВОДЫ

Занятия спортом оказывают и положительное, и отрицательное влияние на образ жизни, физическое состояние и социально-психологическое самочувствие подростков-

единоборцев. В положительном аспекте правомерно отметить: расширение границ физических и психических возможностей; развитие морально-волевых качеств; повышение объемов и обеспечение систематичности и непрерывности двигательной активности (нивелирование дефицита двигательной активности); оптимизация функционального состояния организма (улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение общей работоспособности); повышение уровня физической подготовленности (совершенствование физических качеств и двигательных способностей). Возможное отрицательное влияние связано, преимущественно, с педагогически несовершенной организацией учебно-тренировочного процесса и включает: психоэмоциональное напряжение; неоптимальность образа жизни (недостаточная представленность в его структуре культурно-просветительской, духовно-нравственной, здоровьесозидающей и т. п. компонент); нерациональность режима дня с акцентом на рабочую составляющую; неоптимальность двигательного режима (превышение допустимых значений интенсивности и величин нагрузок, узко-направленность их содержания); нарушения функционирования иммунной системы, опорно-двигательного аппарата отсутствие ценностного отношения к здоровью).

Физическая рекреация, как деятельность, направленная на организацию активного досуга в целях отдыха и восстановления с использованием средств физической культуры, обладает потенциалом для усиления позитивного и нейтрализации негативного влияния занятий спортом на образ жизни, физическое состояние и социально-психологическое самочувствие подростков, занимающихся единоборствами. Ее организация создает возможности по:

- оптимизации образа жизни – насыщение жизнедеятельности разнообразными формами и видами двигательной активности, рациональной по структуре и культурной по содержанию; обеспечение положительных эмоций от общения с представителями референтной группы; осуществление позитивной самопрезентации, благодаря участию в деятельности, соответствующей способностям, возможностям, интересам и пр.;
- улучшению физического состояния – профилактика нарушений состояния органов и систем организма (укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц и связок, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение общей работоспособности;
- улучшению социально-психологического самочувствия – снижение психоэмоционального напряжения, повышение нервно-психологической устойчивости, совершенствование морально-волевых качеств, развитие самоконтроля и саморегуляции, формирование ценностного отношения к здоровью, мотивации к здоровому образу жизни.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Анес Д.А. Физическая рекреация как основа гармонизации и сохранение здоровья в студенческой среде / Д.А. Анес, В.В. Глебов // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 8. – С. 47–48. – URL: <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=32668> (дата обращения: 02.06.2023).
2. Виноградов Г.П. Генезис рекреационной отрасли России / Г.П. Виноградов, В.И. Григорьев, И.Г. Виноградов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 25–31.
3. Дунаев К.Ш. Физическая рекреация как научная дисциплина в укреплении здоровья человека / К.Ш. Дунаев, Л.Д. Калашникова // Известия Чеченского государственного педагогического университета, серия 1: Гуманитарные и общественные науки. – 2018. – Т. 18, № 1 (21). – С. 120–125.
4. Люсин А.В. Распространение ценностей здорового образа жизни на спортсменов / А.В. Люсин // Вопросы педагогики. – 2020. – № 1-2. – С. 138–141.
5. Могильников Ю.В. Влияние профессионального спорта на здоровье подростков / Ю.В. Могильников, В.Е. Жирнова, А.В. Уварин // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VII международной научно-практической конференции, (28.02.2018). – Екатеринбург : РГППУ, 2018. – С. 302–307.
6. Потапчук А.А. Состояние здоровья юных спортсменов: проблемы и перспективы / А.А. Потапчук // Царскосельские чтения. – 2017. – С. 259–261.

7. Сайфитова А.Т., Высотин С.А. Отрицательные стороны занятий физической культурой у детей и подростков / А.Т. Сайфитова, С.А. Высотин // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 1. – С. 30.

#### REFERENCES

1. Anes, D.A. and Glebov, V.V. (2013), "Physical recreation as a basis for harmonization and preservation of health in the student environment", *Successes of modern natural science*, No. 8, pp. 47–48, available at: <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=32668> (accessed 02 June 2023).
2. Grigoriev, V.I., Vinogradov, G.P. and Vinogradov I.G. (2017), "Genesis of the recreational industry in Russia", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (144), pp. 25–31.
3. Dunaev, K.S. and Kalashnikova, L.D. (2018), "Physical recreation as a scientific discipline in strengthening human health", *Bulletin of the Chechen State Pedagogical University, series 1: Humanities and social sciences*, Vol. 18, No. 1 (21), pp.120–125.
4. Lyusin, A.V. (2020), "Distribution of the values of a healthy lifestyle to athletes", *Questions of Pedagogy*, No. 1-2, pp. 138–141.
5. Mogilnikov, Y.V., Uvarin, A.V. and Zhirnova, V.E. (2018), "Influence of professional sports on the health of adolescents", *Problems of the development of physical culture and sports in the new millennium*, materials of the VII international scientific and practical conference, RSVPU, Ekaterinburg, pp. 302–307.
6. Potapchuk, A.A. (2017), "The state of health of young athletes: problems and prospects", *Tsar-skoye Selo Readings*, pp. 259–261.
7. Saifitova, A.T. and Vysotin, S.A. (2018), "Negative aspects of physical education in children and adolescents", *International Student Scientific Bulletin*, No. 1, p. 30.

**Контактная информация:** ewgen3991@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 03.06.2023*

УДК 799.3

### **К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ВКЛЮЧЕНИЯ КОМПЛЕКСА СИЛОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ**

*Евгений Анатольевич Мазуренко, старший преподаватель, Виктория Геннадьевна Гуляй, студентка, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар*

#### **Аннотация**

В ходе данной работы было проведено исследование, демонстрирующее влияние стрелковой изготовки на искривление позвоночного столба спортсменов после тренировки. С целью предотвращения негативных последствий, вызванных нетипичным положением тела спортсмена, была рассмотрена возможность внедрения общеразвивающего комплекса физических упражнений и эффективность данного подхода. Так, в результате выполнения комплекса физических упражнений, направленных на укрепление мышц спины, спортсменам удалось восстановить исходное положение позвоночника и уменьшить болевой синдром после длительных тренировок.

**Ключевые слова:** пулевая стрельба, стрелковая изготовка, комплекс физических упражнений, силовая тренировка, укрепление мышц спины.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p205-209

### **TO THE QUESTION OF THE NEED TO INCLUDE A COMPLEX OF STRENGTH PHYSICAL EXERCISES IN THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES-SHOOTERS**

*Evgeny Anatolyevich Mazurenko, senior teacher, Victoria Gennadiyevna Gulyai, student, Kuban State Technological University, Krasnodar*