

по длинному циклу равен 42 ± 1 . Сравнив результаты двух групп, можно сделать вывод, что результат экспериментальной группы, больше результата контрольной группы на 19,1%. Различия статистически достоверны ($p \leq 0,05$).

Таблица 1 – Толчок гири по длинному циклу 24 кг (пкг=3, пэг=3, М±m)

Толчок гири по длинному циклу 24 кг	Количество раз t=10 минут
Контрольная группа	21±1
Экспериментальная группа	20±1
p-value	p>0,05

Таблица 2 – Толчок гири по длинному циклу 24 кг (пкг=3, пэг=3, М±m)

Толчок гири по длинному циклу 24 кг	Количество раз t=10 минут
Контрольная группа	34±1
Экспериментальная группа	42±1
p-value	p≤0,05

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Своевременно анализируя тренировочный процесс экспериментальной группы, тренерам-преподавателям удавалось вовремя корректировать тренировочный план, что положительно повлияло на итоговый результат, чего нельзя сказать про контрольную группу. Испытывая нервно-психологическую перегрузку, спортсмены контрольной группы во время испытания, по надуманным причинам пропускали тренировки, но следует отметить, что пропуски носили не критичный характер. В конце исследования спортсмены контрольной группы не могли полностью выполнять задание, даже когда оно совпадало с экспериментальной группой, чего нельзя сказать об экспериментальной группе.

Говоря о тренировочном процессе экспериментальной группы, следует отметить незначительные недостатки:

Это привыкание спортсменов к тем гилям, с которыми они проводили тренировочный процесс в микроцикле и только с помощью тренера происходила смена, на другие гири. Но данный минус можно отнести к недостаточному опыту спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мотивация в гиревом виде спорта на этапе начальной спортивной подготовки / А.В. Живодеров, В.А. Живодёров, И.Ю. Стригельская, Н.П. Воробьёва // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 12 (166). – С. 72–76.
2. Лёгкие гири как средство развития функциональной выносливости у спортсменов гиревиков / А.В. Живодеров, И.М. Евдокимов, И.Д. Павлов, В.А. Живодёров // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 93–96.

REFERENCES

1. Zhivoderov, A.V., Zhivoderov, V.A., Strigelskaya, I.Yu. and Vorobyovm N.P. (2018), “Motivation in kettlebell lifting at the stage of initial sports training”. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (166), No 12.
2. Zhivoderov, A.V., Evdokimov, I.M., Pavlov, I.D. and Zhivoderov, V.A. (2022), “Light kettlebells as a means of developing functional endurance in kettlebell athletes.” *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (210), No 8.

Контактная информация: zhivoderov74@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.07.2023

УДК 796.8

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Андрей Викторович Захаров, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел России, Хабаровск; Пётр

Владимирович Бородин, кандидат педагогических наук доцент, доцент, Дальневосточный государственный медицинский университет, Хабаровск; Вячеслав Григорьевич Тютюков, доктор педагогических наук, профессор, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск

Аннотация

В данной статье говорится о поддержании хорошей физической формы людям старше 40 лет. Влияние медико-биологических изменений на организм и связанных с этим корректировок самостоятельных занятий. Использование элементов спортивной борьбы для поддержания физической активности выше средней у людей 40 лет и выше.

Ключевые слова: возраст, физическая культура, болезнь, человек, план, развития, активность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p116-119

THE USE OF THE PRINCIPLES OF PROPER NUTRITION AND SOME TECHNICAL ARSENAL OF GRAPPLING (WRESTLING) TO MAINTAIN GOOD PHYSICAL SHAPE FOR OLDER PEOPLE

Andrei Viktorovich Zakharov, candidate of pedagogical sciences, docent, Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Khabarovsk; Petr Vladimirovich Borodin, candidate of pedagogical sciences, docent, Far Eastern State Medical University, Khabarovsk; Vyacheslav Grigorievich Tyutyukov, doctor of pedagogical sciences, professor, Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk

Abstract

This article talks about maintaining good physical shape for people over 40 years old. The impact of biomedical changes on the body and related adjustments of independent studies. The use of elements of wrestling to maintain physical activity is above average in people 40 years and above.

Keywords: age, physical culture, illness, person, plan, development, activity.

Согласно нормам Всемирной организации здравоохранения:

- 25–44 – молодой возраст;
- 44–60 – средний возраст;
- 60–75 – пожилой возраст;
- 75–90 – старческий возраст;
- старше 90 – долгожители.

Биологические и функциональные возрастные изменения приводят к замкнутому кругу в котором все части несут очень важную функцию: 1) снижение мотивации; 2) мало-подвижный образ жизни; 3) снижение мышечного объема и мышечного тонуса; 4) саркопения; 5) снижение гормонального фона; 6) снижение мотивации из-за низкого гормонального фона приводит к множеству негативных факторов, гиподинамия, снижение мотивации и т. д.

Свое педагогическое наблюдение и анализ я решил построить на основе предположения что здоровый образ жизни для людей среднего возраста (40–60 лет) приводит к высокому качеству жизни, сразу хочу отметить что данный диапазон среднего возраста является очень «грубым» ведь для нашей страны 55 лет уже является по факту пред пенсионный. Однако, несмотря на это, данная статья предложит один из многих вариантов поддержания хорошего качества жизни людям 40+.

Использование средств и методов спортивной борьбы (греплинга) для поддержания и развития физических кондиций. Грeплинг входит в международную федерацию борьбы (FILA) по данному виду борьбы проводятся официальные и коммерческие соревнования (за призовой фонд). Правила данном виде спортивной борьбы применяются броски и

переводы в партер в партере допускаются и оцениваются удушающие и болевые на руки и ноги. Победить можно как с преимуществом по балам, так и если партнер сдался от удушающего или болевого. В рамках дыйных правил существует еще один вид единоборства бразильское джиу-джитсу (Brazilian Jiu-Jitsu) существуют версии данного единоборства в куртках и без курток. Версия без курток схожа с греплингом но больше присутствует борьба в партере. Но для нас и интересен данный аспект борьба в партере. Борьба в партере без сомнения имеет много позитивных факторов такие как минимизация потенциального травматизма, комплексная нагрузка на организм (утомление наступает в шее, верхнем и нижнем плечевом поясе, мышцы спины, и брюшного пресса). Все перечисленное, на мой взгляд, может быть определяющими факторами при выборе вида физической активности для людей старше 40 лет

Остановимся подробнее на моменте использования сегмента партера (приёмов борьба лёжа). Как мы говорили выше технические элементы из партера снижают риск получения травмы, но появляется такой элемент как массажа биологически активных точек и выявлена очень важная составляющая как проработка глубоких мышц спины, плеч, бедра, мускулатуры таза. Связаны эти побочные благотворные эффекты на организм с большим количеством статодинамической нагрузки. Борьба в партере за доминирование вызывает азарт у соперников. Если обратить внимание на людей, занимающихся данным видом единоборства, то можно увидеть, что развитие мускулатуры проявляется как формирование атлетического тела, а если занимающийся в своем плане тренировок будет посещать тренажерный зал, то возможна хорошая гипертрофия мышечных волокон и формирование атлетического тела.

В данном виде борьбы большое количество хватов и захватов, перемещений относительно партнёра (на небольшой площади поверхности ковра – это говорит о том, что достаточно большое количество пар может работать на относительно небольшой площади поверхности ковра-борцовского). Данный факт снижает требования к площади ковра для проведения тренировок, а также при необходимости возможно проведение тренировок в стойке на грунте (парках). На мой взгляд проведение тренировок действующих спортсменов допускается с людьми, занимающимися физической культурой в возрасте 40+, при условии, что данный «возрастной спортсмен» был в прошлом успешным более-менее спортсменом минимум КМС, а лучше МС. Для чего это можно допустить? Я считаю, что данный подход может быть взаимовыгодным для одних и для других. 1 обстоятельство: в первую очередь для «возрастного спортсмена» это дает дополнительно спарринг партнера и получение нагрузки с более молодым соперником. 2 обстоятельство: для молодого действующего соперника возможность получения опытного соперника, который может подсказать по тактико-технической подготовке, конечно, вероятнее всего возрастной будет отставать по выносливости, но, мне кажется, держать высокий темп тренировочного поединка не обязательно при отработке технического арсенала. Стоит сказать, что греплинг является смежным видом борьбы с бразильским джиу-джитсу в куртках и без курток.

Выводы моего мини исследования такие на мой субъективный взгляд при использовании греплинга для поддержания хорошей физической формы является вполне реальным. Конечно же в первую мы говорим о людях со спортивным прошлым которые когда то боролись и сейчас они получают сразу несколько положительных моментов: 1) психологическое удовлетворение – заключается в «тяге» на ковер то есть желанию бывшего спортсмена попробовать свои силы вновь спустя годы, а возможно десятилетия 2) получение нагрузки на сердечно-сосудистую систему связочный аппарат и мускулатуру. 3) получение опосредованного массажа точек на теле человека

Технические элементы для изучения в тренировочном процессе такие как рычаг локтя, болевой на ахиллово сухожилие, удушающие «Гильотина», сзади плечом – предплечьем, различные варианты болевых узел руки рукой («Кимура»). Развивает не только

физически, но и ментально. Ведь поиск доминирующей позиции, разведывание его сильных и слабых сторон в процессе поединка. Заставляет борца думать и на фоне нарастающей усталости принимать решения по выполнению установок на поединок. Весьма примечательно наличие позиций не только атакующего сверху, но и атакующего снизу. Данный факт дает возможность при тренировочном процессе искать для спортсмена наиболее удобные положения для атаки и контратаки.

Использование динамических позиций в стойке и партере дает возможность разнообразно использовать свои лидирующие навыки и физические качества. В ходе исследования доступной нам литературы и экспериментальных данных следует что желание человека (мотивация) вести активный образ жизни и заниматься каким-либо видом спорта (в щадящем режиме) даст возможность продлить активную жизнь.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бородин П.В. Информатизация в решении задач повышения уровня психофизического состояния и профессионально-прикладной подготовленности будущих специалистов медицинского профиля // П.В. Бородин, В.Г. Тютюков, А.В. Захаров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 54–59
2. Захаров А.В. Некоторые особенности тактико-технического арсенала борцов высокого класса // А.В. Захаров, П.В. Бородин, М.В. Крысин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2019. – № 6 (172). – С. 77–80
3. Захаров А.В. Использование высокогорья и адаптогенов в подготовке сборной СССР по вольной и греко-римской борьбе к Олимпийским играм в Мехико / Захаров А.В. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 146–149.
4. Захаров А.В. Анализ результатов подготовки борцов греко-римского стиля сборной СССР к Олимпийским играм в Мехико / А.В. Захаров, М.В. Крысин, В.Г. Тютюков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 18 (175). – С. 86–90.

REFERENCES

1. Borodin, P.V., Tyutyukov, V.G. and Zakharov, A.V (2018), “Informatization in solving problems of increasing the level of psychophysical state and professional and applied preparedness of future medical specialists”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (163), pp. 54–59.
2. Zakharov, A.V. Borodin, P.V. and Krysin, M.V. (2019), “Some features of the tactical and technical arsenal of high-class fighters”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (172), pp. 77–80.
3. Zakharov, A.V. (2019), “The use of highlands and adaptogens in the preparation of the USSR national team in freestyle and Greco-Roman wrestling for the Olympic Games in Mexico City”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.11 (177), pp. 146–149.
4. Zakharov, A.V., Krysin, M.V. and Tyutyukov, V.G. (2019), “Analysis of the results of the preparation of Greco-Roman wrestlers of the USSR national team for the Olympic Games in Mexico City”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.9 (175), pp. 86–90.

Контактная информация: zaharborec@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.07.2023

УДК 796.922.093.612

АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕХНИКИ ФАЗЫ РАЗГОНА В ПРЫЖКЕ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА ЮНОШЕЙ 12–14 ЛЕТ

Григорий Георгиевич Захаров, научный сотрудник, Наталья Борисовна Котелевская, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник, Инна Георгиевна Иванова, научный сотрудник, Анна Николаевна Белёва, аспирант, Наталья Борисовна Новикова, кандидат педагогических наук, заведующая сектором, Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Санкт-Петербург