

но. Данная методика работает и универсально подходит для спортсменов циклических видов спорта. К плюсам данной методики можно отнести:

- отсутствие резкого порога усталости;
- улучшение личных рекордов в выносливости в циклических видах спорта;
- используя методику 80/20, можно тренироваться каждый день (но мы такую цель не ставили и строго следовали тренировочному плану);
- при использовании методики уменьшается нагрузка на нервную систему;
- тренировки становятся более комфортными и приятными;
- уменьшается риск травм;
- после тренировок процесс восстановления происходит гораздо быстрее.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: в 2-х томах. Том 2 / Л.С. Дворкин. – Москва : Юрайт, 2018. – 115 с.
2. Лёгкие гири как средство развития функциональной выносливости у спортсменов гиревиков / А.В. Живодеров, И.М. Евдокимов, В.А. Живодёров, И.Д. Павлов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 93–96.

REFERENCES

1. Dvorkin, L.S. (2017), Weightlifting, YouWrite, Moscow.
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*, Vol. 210, No 8, pp. 93–96.

Контактная информация: zhivoderov74@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.12.2022

УДК 796.325+159.9

ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Александр Васильевич Журин, старший преподаватель, Александр Владимирович Бодакин, доцент, Евгений Владимирович Корнеев, старший преподаватель, Московский политехнический университет, Москва

Аннотация

Введение. Анализ данных обследования студентов показывает общее снижение уровня функциональных возможностей систем организма, увеличение частоты хронических патологий с каждым годом обучения. Цель исследования. Нарушение функций внутренних органов и систем организма связано с нервно-психическими факторами и рассматривается как причина снижения уровня соматического здоровья. В целях профилактики заболеваний следует принимать во внимание процессы развития организма и поиск средств и методов профилактики психосоматических расстройств. Методика и организация исследования. Исследование проводилось методом тестирования уровня психосоматического здоровья 196 студентов 2–4 курсов Московского политехнического университета в возрасте 19–25 лет, из которых 100 человек занимаются волейболом в спортивном учебном отделении на регулярной основе. Результаты исследования. Анализ результатов исследования позволяет утверждать, что регулярные занятия волейболом способствуют профилактике психосоматических заболеваний.

Ключевые слова: волейбол, нервная система, психосоматические заболевания, реабилитация, здоровье.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p161-164

VOLLEYBALL AS A MEANS OF PSYCHOSOMATIC REHABILITATION

Alexander Vasilievich Zhurin, the senior teacher, Alexander Vladimirovich Bodakin, the do-cent, Evgeny Vladimirovich Korneev, the senior teacher, Moscow Polytechnic University,

Abstract

Introduction. The analysis of the survey data of students shows the general decrease in the level of functional capabilities of the body systems, the increase in the frequency of chronic pathologies with each year of study. The purpose of the study. Violation of the functions of internal organs and body systems is associated with neuropsychic factors and is considered as a reason for the decrease in the level of somatic health. In order to prevent diseases, it is necessary to take into account the processes of development of the body and the search for means and methods of prevention of psychosomatic disorders. Methodology and organization of the study. The study was conducted by testing the level of psychosomatic health of 196 students of 2-4 courses of Moscow Polytechnic University aged 19-25 years, of which 100 people are engaged in volleyball in the sports training department on a regular basis. The results of the study. Analysis of the results of the study suggests that regular volleyball classes contribute to the prevention of psychosomatic diseases.

Keywords: volleyball, nervous system, psychosomatic diseases, rehabilitation, health.

ВВЕДЕНИЕ

Нервная система человека – это совокупность анатомически и функционально взаимосвязанных нервных структур, обеспечивающих регуляцию и координацию деятельности организма человека и его взаимодействие с окружающей средой.

По положению в теле человека выделяют центральную и периферическую, по выполняемым функциям – соматическую и вегетативную нервную систему. Головной и спинной мозг образуют центральную нервную систему (ЦНС). Спинномозговые и черепные нервы, нервные узлы, лежащие во всех отделах тела человека, нервные окончания образуют периферическую нервную систему (рисунок 1).

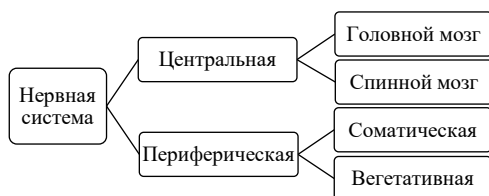


Рисунок 1 – Периферическая и центральная нервная система

В свою очередь, периферическая нервная система представлена соматической и вегетативной. Соматическая нервная система организует деятельность опорно-двигательного аппарата, осуществляет восприятие внешних раздражений, управляет произвольными движениями. Вегетативная нервная система осуществляет иннервацию всех внутренних органов, тканей, сосудов, желез тела

человека с ЦНС, регулирует обмен веществ.

Если соматическая нервная система воспринимает информацию из внешней среды, анализирует ее и формирует адекватную реакцию, подчиняясь сознанию, то вегетативная называется автономной, поскольку ее активность не подчиняется сознанию [1].

В настоящее время термин психосоматика распространяется на многоаспектную сферу познания, предполагающую интегративный анализ психических и соматических изменений в статике и динамике. Согласно современным представлениям (А.Б. Смулевич, 1997), к психосоматическим расстройствам можно отнести разнородные в патогенетическом отношении состояния, которые возникают на основе взаимодействия психических и соматических факторов [3]. Соматизированные расстройства представляют собой психические нарушения, которые клинически проявляются в виде соматических жалоб и соматовегетативных дисфункций (таблица).

Психосоматические заболевания возникают в результате нарушения функций внутренних органов и систем, появление и развитие которых связано с нервно-психическими факторами, переживанием острой или хронической психологической травмы, специфическими особенностями эмоционального реагирования личности [2].

Волейбол как вид психофизической деятельности характеризуется коллективной ответственностью за результат, ударными двигательными действиями (подача, нападаю-

щий удар, прыжки и т. п.), быстрой сменой розыгрышей (3–5 секунд), постоянно варьирующими условиями с присущим спортивным играм эмоциональным фоном.

Таблица – Психосоматические заболевания

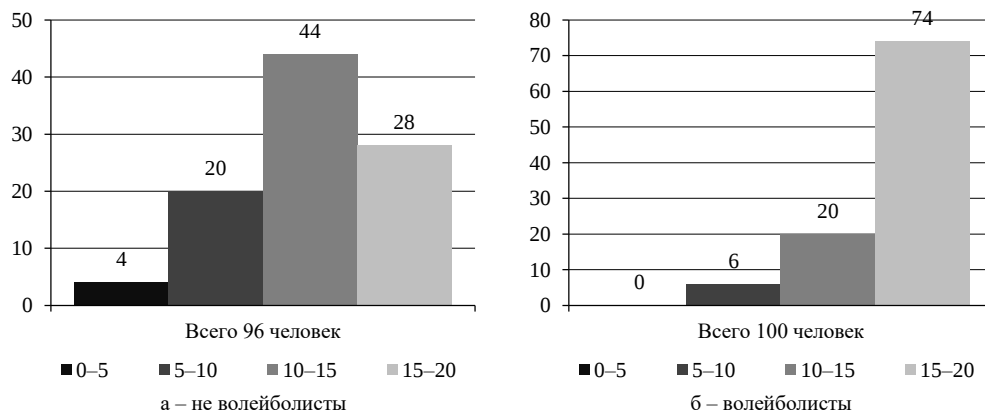
Психические расстройства	Заболевание
Внутриличностный конфликт между агрессивными импульсами, стремлением к достижению высоких социальных целей, высоких стандартов социальной жизни и потребностью в зависимости от значимых лиц.	Гипертоническая болезнь
Торопливость в ведении дел, нетерпение, чувство постоянной нехватки времени и высокой ответственности за порученное дело, неуверенность в себе, эмоциональная лабильность.	Стенокардия, инфаркт миокарда
Внутриличностный конфликт между потребностью в нежности и страхом перед ней, противоречивость в решении проблемы «брать и давать», запрещение спонтанных эмоциональных проявлений, бессознательная потребность в зависимости.	Бронхиальная астма
Формирование характерного бессознательного конфликта, потребность в зависимости, заботе и ласке.	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
Сильные переживания, двигательное и внутреннее беспокойство, возбуждение и раздражительность, постоянная активность, готовность перевыполнять задания.	Гипертиреоз
Внутриличностные конфликты, которые компенсаторно удовлетворяются актом еды, отождествление пищи с любовью, неосознаваемые страхи, приводящие к постоянному стрессовому реагированию, расстройства мироощущения и схемы тела, изменения чувства времени.	Сахарный диабет

Можно предположить, что регулярные занятия волейболом оказывают влияние на психосоматическое состояние занимающихся:

- ударные движения позволяют освободиться от накопившейся энергии и эмоций;
- быстрая смена розыгрышей мяча в течение длительного игрового времени требует быстрого переключения от эмоциональных переживаний за результат к активным двигательным действиям, чем способствует нейтрализации ситуации стресса;
- размеренный ход и интуитивно понятные правила игры способствуют безболезненной адаптации нервной системы;
- командный стиль игры позволяет чувствовать себя на площадке комфортно, устраняет потенциальную тревожность и чувство одиночества.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В тестировании психосоматического состояния приняло участие 196 студентов 2–4 курсов Московского политехнического университета в возрасте 19–25 лет, из которых 100 человек занимаются волейболом в спортивном учебном отделении на регулярной основе (рисунок 2).



Представленные результаты исследования позволяют определить уровень психологического здоровья групп респондентов:

- 0–5 баллов: психически нездоров, хронические нарушения деятельности органов и систем;
- 6–10 баллов: серьезные отклонения психического здоровья, дисбаланс в работе органов и систем;
- 11–15 баллов: незначительные отклонения психического здоровья, нарушения в работе отдельных органов и систем;
- 16–20 баллов: психически здоров, высокая биологическая активность органов и систем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты исследований подтверждают гипотезу о том, что регулярные занятия волейболом как видом психофизической деятельности оказывают положительное влияние на нервную систему, психологическое состояние занимающихся и способствуют профилактике психосоматических заболеваний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мозг и нервная система человека / [пер. с англ. И.А. Борисовой]. – Москва : АСТ : Астрель, 2009. – 112 с. – (Иллюстрированный справочник).
2. Психосоматические заболевания : полный справочник / под ред. Ю.Ю. Елисеева. – Москва : ЭКСМО, 2003. – 604 с.
3. Собенников В.С. Психосоматика : монография / В.С. Собенников, Ф.И. Белялов. – Иркутск : Изд-во ИГУ, 2008. – 169 с.
4. Тест психологического здоровья // Банк тестов. – 2012. – URL: <http://banktestov.ru/test/12693> (дата обращения: 15.04.2022).

REFERENCES

1. Borisova, I.A. (2009), *Human brain and nervous system: Illustrated reference book*, Astrel. Moscow,
2. Eliseev, Yu.Yu. (2003), *Psychosomatic diseases: handbook*, EXMO, Moscow,
3. Sobennikov, V.S. and Belyalov, F.I. (2008), *Psychosomatics: monograph*, Irkutsk.
4. Banktestov.ru (2012), *Psychological Health Test*, available at: <http://banktestov.ru/test/12693>, (accessed 15 April 2022).

Контактная информация: zhurin-av72@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.01.2023

ДК 796.011

БЕЗНАГРУЗОЧНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Светлана Александровна Заварухина, кандидат биологических наук, доцент, **Екатерина Владимировна Звягина**, кандидат педагогических наук, доцент, **Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск**

Аннотация

Физическая работоспособность объективным интегрирующим параметром физического, психического и социального развития человека. Цель: оценка в безнагрузочных условиях параметры физической работоспособности. Материалы и методы исследования. Применялись косвенные безнагрузочные методики типа функциональные пробы – ортостатическая проба, клиностатическая проба; оценка индекса массы тела. Результаты исследования и их обсуждение. По результатам оценки индекса массы тела выраженный дефицит массы тела (ИМТ 16) определен у 0,94%; недостаточная масса тела у 11,32% респондентов (ИМТ=16–18,5), нормальный ИМТ (18,5–25) – 74,52%