

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗНЫХ ВИДОВ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Владимир Юрьевич Карпов, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный социальный университет, Москва; **Виктор Иванович Шарagin**, кандидат военных наук, доцент, Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва; **Александр Викторович Доронцев**, кандидат педагогических наук, доцент, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань; **Герман Геннадьевич Щеглов**, доцент, Государственный университет просвещения, Мытищи, Московская область

Аннотация

Большое значение в спортивной науке по-прежнему уделяется процессу развития выносливости, во многих случаях обеспечивающей желаемый спортивный результат. В этой связи важным представлялось проследить динамику выносливости в ходе взросления представителей восточных единоборств.

Цель исследования – оценить процесс развития общей выносливости у представителей восточных единоборств.

Методика и организация исследования. Наше исследование основано на работе с 72 лицами мужского пола. В их число входили подростки со спортивным стажем не менее 1 года и юноши, имеющие спортивный стаж не короче 3 лет. Они составили группы каратистов, дзюдоистов и айкидистов. Собраны были из нетренированных лиц группа подростков и группа юношей, составившие группы контроля. Оценивалась у наблюдавшихся общая выносливость. Обработка данных велась t-критерием Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. Процесс перехода из подросткового возраста в юношеский возраст сопровождался естественным ростом выносливости, что отмечено в группах контроля. Наиболее развитой выносливостью обладали айкидисты и в возрасте подростковом, и в возрасте юношеском. Выраженность качества выносливости у каратистов и у дзюдоистов оказалась близка между собой. Их уровни несколько ниже, чем у айкидистов. У нетренированных их сверстников качество выносливости было наименее выраженным.

Выводы. В ходе взросления отмечается рост уровня выносливости, что отмечается между подростковым возрастом и юношеским возрастом в ходе занятий восточными единоборствами. Всяма выраженная выносливость формируется у занимавшихся в секции айкидо.

Ключевые слова: спорт, тренировки, выносливость, подростковый возраст, юношеский возраст, дзюдо, каратэ, айкидо.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p189-193

FEATURES OF ENDURANCE DEVELOPMENT IN REPRESENTATIVES OF DIFFERENT TYPES OF EASTERN MARTIAL ARTS

Vladimir Yurevich Karpov, doctor of pedagogical sciences, professor, Russian State Social University, Moscow; **Viktor Ivanovich Sharagin**, candidate of military science, docent, Moscow State University of Psychology and Pedagogics, Moscow; **Alexander Viktorovich Dorontsev**, candidate of pedagogical science, docent, Astrakhan State Medical University, Astrakhan; **German Gennadievich Shcheglov**, docent, State University of Education, Mytishchi, Moscow region

Abstract

Great importance in sports science is still given to the process of developing endurance, which in many cases provides the desired sports result. In this regard, it seemed important to trace the dynamics of endurance during the maturation of representatives of martial arts.

Purpose of the study – evaluate the process of development of general endurance among representatives of martial arts.

Methodology and organization of the study. Our study is based on work with 72 males. These included teenagers with sports experience of at least 1 year and young men with sports experience of at least

3 years. They formed groups of karatekas, judokas and aikidokas. A group of adolescents and a group of young men were collected from untrained individuals to form the control groups. The overall endurance of those observed was assessed. Data processing was carried out using Student's t-test.

Research results and discussion. The process of transition from adolescence to adolescence was accompanied by a natural increase in endurance, which was noted in the control groups. Aikidoists had the most developed endurance both in adolescence and youth. The intensity of the quality of endurance among karatekas and judokas turned out to be close to each other. Their levels are somewhat lower than those of aikidoists. Among their untrained peers, the quality of endurance was the least pronounced.

Conclusions. As one grows up, there is an increase in the level of endurance, which is noted between adolescence and young adulthood during martial arts training. Very pronounced endurance is formed in those who practice in the aikido section.

Keywords: sports, training, endurance, adolescence, adolescence, judo, karate, aikido.

ВВЕДЕНИЕ

Повышение выраженности проявлений разных физических свойств человека исследователи считают весьма значимой задачей науки [1], решать которую следует в ходе непрерывных физических тренировок разного характера [2, 3]. Их целенаправленное совершенствование оптимизирует общие физические параметры человека, воспитываемые в условиях рациональной двигательной деятельности [4].

Целенаправленное развитие физических свойств, ведущееся в ходе любой спортивной деятельности, достигается путем регулярных физических тренировок [5]. Однако пока не имеется четкого осознания возможных различий по степени развития отдельных физических качеств у представителей разных видов спорта [6]. Необходимость устранения существующего пробела в знаниях для повышения эффективности развития выносливости у начинающих спортсменов послужила серьезной побудительной причиной для проведения планомерных наблюдений [7].

В этой связи выполнялась оценка формирования у представителей восточных единоборств качества выносливости при переходе их организма от подросткового к юношескому возрасту. Авторы считали, что оценка возрастных изменений развитости качества выносливости способна помочь для усовершенствования организации тренировок с наращиванием достигаемых результатов при исключении риска наступления любых дисфункций в организме спортсменов.

Цель исследования: оценить процесс развития общей выносливости у представителей восточных единоборств.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Подвергнуты наблюдению 72 лица мужского пола, находящиеся в подростковом возрасте при спортивном стаже не короче 2 лет и в юношеском возрасте со спортивным стажем не менее 6 лет, которых разделили на группы следующим образом: каратисты-подростки (14-15 лет) – 12 человек, каратисты-юноши (18-19 лет) – 13 лиц; дзюдоисты-подростки (14-15 лет) – 14 лиц, дзюдоисты-юноши (18-19 лет) – 10 лиц; айкидисты-подростки (14-15 лет) – 11 лиц, айкидисты-юноши (18-19 лет) – 12 лиц. Кроме этого, собраны были две группы, не связанных со спортом: подростков (14-15 лет) – 14 лиц и не связанных со спортом юношей (18-19 лет) – 12 лиц.

Установление общей выносливости велось в данном исследовании путем учета работоспособности в условиях пульса 170 уд/мин (PWC170) и при помощи оценки величины максимального потребления кислорода (МПК), что выполнялось традиционными методами исследования. Результаты выполненного наблюдения статистически обрабатывались путем выяснения величины t-критерия Стьюдента.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Качество выносливости является крайне важным для спортсмена, посвятившего себя любому виду спорта и особенно занимающегося единоборствами. Формирование

выносливости достигается путем стабилизации обмена веществ на высоком уровне, что позволяет достичь стойкой работы нервной системы с нарастанием ее устойчивости к развитию утомления [8, 9]. Показатели, характеризующие выносливость у обследованных, приведены в таблице.

Таблица – Общая выносливость у спортсменов восточных единоборств

Собранные группы обследованных	Лица подросткового возраста, М±m		Лица юношеского возраста, М±m	
	PWC170, кгм/мин кг	МПК, мл/мин	PWC170, кгм/мин кг	МПК, мл/мин
Группа каратэ	715,6±5,17; p1<0,05	2105,1±8,24; p1<0,05	892,1±4,15 p<0,01; p1<0,05	3470,5±6,92 p<0,01; p1<0,05
Группа дзюдо	721,0±6,21; p1<0,05	2097,7±8,37; p1<0,05	897,5±5,11 p<0,01; p1<0,05	3511,4±7,67 p<0,01; p1<0,05
Группа айкидо	768,3±5,43	2428,4±7,05	977,2±4,43; p<0,01	4205,7±9,02; p<0,01
Группа контрольная	637,5±4,54; p1<0,05	1890,3±6,21; p1<0,01	835,6±5,37 p<0,01; p1<0,05	3112,0±8,78 p<0,01; p1<0,01

Примечание: p – значимость изменений показателей с возрастом, p₁ – значимость отличий показателей группы айкидо с прочими группами того же возраста.

Величина PWC170 у физически активных подростков, посвятивших себя каратэ или дзюдо, отличались слабо. У тренирующихся подростков более высокий PWC170 найден у айкидистов (768,3±5,43кгм/минкг). Они превосходили прочие категории спортсменов: на 7,4% каратистов и на 6,6% дзюдоистов. Учитывая такое обстоятельство, можно было думать о склонности к превалированию этого показателя у айкидистов уже в подростковом возрасте. Самая низкая величина PWC среди подростков отмечена у не спортсменов (637,5±4,54кгм/минкг). Она была ниже, чем таковая у каратистов на 12,2%, у дзюдоистов – на 13,1% и у айкидистов – на 20,5%.

Самое большое потребление кислорода из числа подростков имелось у айкидистов (2428,4±7,05 мл/мин), что превышало уровень этого показателя у каратистов на 15,3%, у дзюдоистов – на 15,7%, у физически неактивных подростков – на 28,5%.

У наблюдаемых юношеского возраста размер PWC170 в группах каратистов и дзюдоистов оказался сходен. Уровень PWC170 у айкидистов был больше, чем у юношей-единоборцев прочих специализаций и юношей группы контрольной. Отличие между айкидистами и лицами группы сравнения (равнялось 16,9%), что было близко к таковой разнице по уровню PWC₁₇₀ между данными группами наблюдаемых подросткового возраста.

При оценке величины МПК у юных спортсменов удалось выяснить, что максимальная величина МПК имела у айкидистов (4205,7±9,02 мл/мин), что было больше на 19,8%, чем у дзюдоистов, на 21,1% – у каратистов и на 35,1% у физически неактивных наблюдаемых юношей.

Отслеживая возрастные перемены размеров PWC170 и МПК, замечено их нарастание у юношей по сравнению с таковым уровнем в возрасте подростковым. Данное обстоятельство представляется правильным связывать с особо активным развитием в юности основных адаптационных механизмов на фоне систематической физической активности спортивного характера [10]. Ясно, что у всех обследованных происходит укрепление организма за счет выгодных морфофункциональных изменений, обеспечивающих возможность оптимально функционировать всем системам организма в условиях нагрузки адекватной интенсивности [11, 12].

ВЫВОДЫ

При сравнении уровня выносливости у подростков и юношей тренирующихся и избегающих физических нагрузок найдено повышение этого качества. Это вызвано развитием возрастной морфофункциональной динамики в организме, определяемых ростом и развитием. Весьма выраженной выносливостью из числа представителей восточных единоборств обладают в подростковом и в юношеском возрастах айкидисты. Выраженность выносливости у дзюдоистов и у каратистов в обоих учитываемых возрастах были

сравнимы и были немного ниже, чем у айкидистов. Самая скромная выносливость отмечена у подростков и юношей, не нагружающих себя физически.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болдин А.С. Физиологическая реакция сердечно-сосудистой системы на вестибулярную активацию у представителей игровых видов спорта / А.С. Болдин, И.И. Файзуллина, И.В. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 6. – С. 47.
2. Функциональные особенности дыхательной системы у рукопашников / В.Ю. Карпов, И.Н. Медведев, А.А. Жукова, Э.Ш. Петина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 167–172.
3. Physiological Mechanisms of Rehabilitation in Vegetative Vascular Dystonia / V.Yu. Karpov, S.Yu. Zavalishina, A.V. Romanova, T.M. Voevodina // Indian Journal of Public Health Research & Development. – 2019. – Vol. 10, No. 10. – P. 1261–1265.
4. Влияние регулярных занятий мини-футболом на общую физическую подготовленность студентов университета / Э.А. Аленуров, В.И. Шарагин, А.Д. Калинин, И.И. Файзуллина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (217). – С. 8–12.
5. Шарагин В.И. Уровень физической подготовленности студентов, регулярно занимающихся баскетболом / В.И. Шарагин, С.Ю. Завалишина, А.С. Болдин, М.О. Одинцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 488–492.
6. Функциональные возможности дыхательной системы юных легкоатлетов / Е.С. Каченкова, М.А. Гришан, С.Ю. Завалишина, Ю.В. Збруева // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 12. – С. 39–41.
7. Функциональные особенности системы дыхания у теннисистов / В.Ю. Карпов, И.Н. Медведев, А.В. Доронцев, Ю.Б. Кашенков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212). – С. 183–187.
8. Влияние регулярных занятий бегом на уровень общей физической подготовленности юношей / А.С. Махов, С.Ю. Завалишина, В.П. Оспищев, Д.А. Ходеев // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 5. – С. 39–41.
9. Коррекция функциональных параметров астенизированных юных каратистов / Н.В. Воробьева, С.Ю. Завалишина, С.В. Красноуцкий, С.Ф. Широких // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 5. – С. 92.
10. Функциональные возможности сердца у студентов, занимающихся футболом / И.Н. Медведев, В.Ю. Карпов, А.А. Антонов, Н.В. Кириллова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 192–196.
11. Общая физическая подготовка у юношей, занимающихся армспортом / О.А. Козлятников, А.Л. Волобуев, С.Ю. Завалишина, А.Ю. Шевелева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 257–263.
12. Оценка физической подготовленности юношей, регулярно тренирующихся в секции волейбола / Н.Г. Пучкова, С.Ю. Завалишина, И.В. Никишин, Н.Д. Тагирова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1 (215). – С. 410–415.

REFERENCES

1. Boldin, A.S., Fayzullina, I.I. and Nikolaev, I.V. (2023), “Physiological response of the cardiovascular system to vestibular activation in representatives of game sports”, *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 47.
2. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Zhukova, A.A. and Petina, E.S. (2022), “Respiratory system functional features at hand fighters”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 6 (208), pp. 167–172.
3. Karpov, V.Yu., Zavalishina, S.Yu., Romanova, A.V. and Voevodina, T.M. (2019), “Physiological Mechanisms of Rehabilitation in Vegetative Vascular Dystonia”, *Indian Journal of Public Health Research & Development*, No. 10 (10), pp. 1261–1265.
4. Alenurov, E.A., Sharagin, V.I., Kalinin, A.D. and Fayzullina, I.I. (2023), “Influence of regular mini-fooball lessons on the general physical fitness of university students”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 3 (217), pp. 8–12.
5. Sharagin, V.I., Zavalishina, S.Yu., Boldin, A.S. and Odintsova, M.O. (2022), “Physical fitness level of students regularly involved at basketball”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 9

(211), pp. 488–492.

6. Kachenkova, E.S., Grishan, M.A., Zavalishina, S.Yu., and Zbrueva, Yu.V. (2022), “Functional capabilities of the respiratory system in young athletes”, *Theory and practice of physical culture*, No. 12, pp. 39–41.

7. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Dorontsev, A.V. and Kashenkov, Yu.B. (2022), “Respiratory system functional features at tennis players”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 183–187.

8. Makhov, A.S., Zavalishina, S.Yu., Ospishchev, V.P. and Khodeev, D.A. (2023), “Influence of regular running on the level of general physical fitness of young men”, *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 39–41.

9. Vorobieva, N.V., Zavalishina, S.Yu., Krasnorutsky, S.V. and Shirokikh, S.F. (2023), “Correction of functional parameters of astenized young karatists”, *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 92.

10. Medvedev, I.N., Karpov, V.Yu., Antonov, A.A. and Kirillova, N.V. (2021), “Heart functional capabilities at practicing students footballers”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (196), pp. 192–196.

11. Kozlyatnikov, O.A., Volobuev, A.L., Zavalishina, S.Yu., and Sheveleva, S.Yu. (2022), “General physical training for youth engaged in armsport”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No.11 (213), pp. 257–263.

12. Puchkova, N.G., Zavalishina, S.Yu., Nikishin, I.V., and Tagirova, N.D. (2023), “Assessment of young men physical preparedness which regularly training in volleyball classes”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 1 (215), pp. 410–415.

Контактная информация: vu2014@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.11.2023

УДК 796+004.946:378

КИБЕРСПОРТ В УНИВЕРСИТЕТСКОЙ СРЕДЕ

Жанна Ивановна Киселева, старший преподаватель, Максим Рамильевич Валетов, кандидат педагогических наук, доцент, Оренбургский государственный университет, Оренбург

Аннотация

Статья «Киберспорт в университетской среде» раскрывает понятие «киберспорт» и его продвижение в образовательных программах высшей школы. Популярность киберспорта в студенческой среде позволяет совершенствовать умения не только в игровых ситуациях, но и способствует развитию профессиональных навыков, необходимых в перспективе роста будущих специалистов. Киберспорт – это игра, в которой нужно думать стратегически и быстро принимать решения в условиях конкуренции. Соревновательный процесс способствует развитию навыков планирования, организации и управления временем. В процессе исследования были выявлены положительные и отрицательные стороны киберспорта, которые необходимо учитывать при занятиях.

Ключевые слова: киберспорт, спорт, соревнования, компьютерные игры, университет, факультатив, образование, профессия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p193-197

ESPORTS IN THE UNIVERSITY ENVIRONMENT

Zhanna Ivanovna Kiseleva, senior teacher, Maxim Ramilevich Valetov, candidate of pedagogical sciences, docent, Orenburg State University

Abstract

The article «E-Sports in a University Environment» reveals the concept of “e-Sports” and its promotion in educational programs of higher education. The popularity of e-sports among students makes it possible to improve skills not only in gaming situations, but also contributes to the development of