

12. – С. 14-16.

4. Зуев, В.Н. К вопросу о мониторинге спортивных субкультур экстремальной направленности в субъекте Российской Федерации / В.Н. Зуев, В.А. Иванов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : мат. Междуна. науч.-практич. конф. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : УГАТУ, 2014. С. 497-500.

5. Зуев, В.Н. Унификация инфраструктуры спортивных субкультур экстремальной направленности для занятий молодёжных сообществ / В.Н. Зуев, Ж.В. Жевнерова, В.А. Иванов // В сборнике: Научные аспекты физической культуры в высшей школе сборник статей научно-практической и учебно-методической международной конференции, посвященной 70-летию победы в великой отечественной войне. ФГБОУ ВПО «Московский государственный строительный университет», Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, Харьковский национальный педагогический университет им. Г.С. Сковороды, Университет Казимира Великого, Высшая школа охраны среды. – 2015. – С. 388-392.

6. Моргунова, Г.Е. Социокультурная среда города как фактор формирования современной молодежной субкультуры : автореф. дис. ... канд. культурологии / Моргунова Галина Егоровна – Кемерово, 2010. – 24 с.

REFERENCES

1. Gomelskaya, T.V. (2005), *Structure and content of psychology and pedagogical relations in the trainer-athlete system*, dissertation, Moscow.
2. Zuev, V.N. and Ivanov, V.A. (2013), "Programming of sports subcultures for socialization of youth of the Tyumen region", *Sociology. Economy. Policy*, No. 1, pp. 55-58.
3. Zuev, V.N. and Ivanov, V.A. (2013), "Valuable orientations in case of the choice of sports subcultures of an extreme orientation", *Theory and practice of physical culture*, No. 12, pp. 14-16.
4. Zuev, V.N. and Ivanov, V.A. (2014), "To a question of monitoring of sports subcultures of an extreme orientation in the subject of the Russian Federation", *Urgent problems of physical culture, sport and tourism: conference, collection*, UGATU, Ufa, pp. 497-500.
5. Zuev, V.N., Zhevnerova, Zh.V. and Ivanov, V.A. (2015), "Unification of infrastructure of sports subcultures of an extreme orientation for occupations of youth communities", *In the collection: Scientific aspects of physical culture at the higher school the collection of articles of the scientific and practical and educational and methodical international conference devoted to the 70 anniversary of a victory in the Great Patriotic War*, pp. 388-392.
6. Morgunova, G.E. (2010), *Sociocultural environment of the city as factor of forming of modern youth subculture*, dissertation, Kemerovo.

Контактная информация: ksenon-ifk@mail.ru

Статья поступила в редакцию 15.09.2016

УДК 796.8

ОЦЕНКА СТЕПЕНИ И НАПРАВЛЕННОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПОДВЕСНЫХ СИСТЕМ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ-САМБИСТОВ

Александр Александрович Колодовский, кандидат педагогических наук,

Антон Евгеньевич Эрастов, кандидат педагогических наук,

Александр Дмитриевич Грек, соискатель,

Василий Иванович Тюриков, соискатель,

Псковский филиал Академии ФСИН России, Псков,

Александр Сергеевич Бирюков, соискатель,

Военная академия РВСН имени Петра Великого (филиал), Серпухов

Аннотация

Установлена высокая эффективность подвесных систем как универсального спортивного оборудования для развития физических качеств у борцов-самбистов. Раскрыты наиболее важные характеристики подвесных систем, их особенности, влияние на вестибулярный аппарат спортсменов в сравнении с некоторыми гимнастическими снарядами и упражнениями со штангой. Обобще-

ны данные о развитии физических качеств и специфики воздействия на системы организма борцов-самбистов. Дана объективная оценка степени и направленности воздействия подвесных систем в процессе физической подготовки борцов-самбистов.

Ключевые слова: подвесные системы, тренировка борцов-самбистов, мышцы стабилизаторы, степень и направленность воздействия.

ASSESSMENT OF DEGREE AND ORIENTATION OF INFLUENCE OF SUSPENDED SYSTEMS IN THE COURSE OF PHYSICAL TRAINING OF SAMBO FIGHTERS

Alexander Aleksandrovich Kolodovsky, the candidate of pedagogical sciences,

Anton Evgenyevich Erastov, the candidate of pedagogical sciences,

Alexander Dmitrievich Greek, the competitor,

Vasily Ivanovich Tyurikov, the competitor,

Pskov branch of FSIN of Russia Academy, Pskov,

Alexander Sergeevich Biryukov, the competitor,

Military academy of RVSN of Peter the Great (branch), Serpukhov

Annotation

The outstanding performance of the suspended systems as universal sports equipment for development of physical qualities among the sambo fighters has been established. The most important characteristics of the suspended systems, their features, and influence on the vestibular mechanism of the athletes in comparison with some gymnastic apparatus and exercises with the bar have been revealed. Data on development of the physical qualities and specifics of impact on the systems of the organism of the sambo fighters have been generalized. The objective assessment of the degree and orientation of impact of the suspended systems in the course of physical training of sambo fighters has been given.

Keywords: suspended systems, training of sambo fighters, muscles stabilizers, degree and orientation of impact.

Подвесные снаряды – это спортивное оборудование заводского либо самостоятельного производства, состоящее из регулируемых строп-ремней. У своего основания они соединены в одну ленту и имеют крепление в виде карабина для фиксации снаряда на перекладине, шведской стенке, любой другой основе, имеющей достаточную прочность, чтобы удерживать вес спортсмена. Спортсмен может осуществлять любые динамические движения. На окончаниях подвесных снарядов имеются рукоятки, петли, либо то и другое, предназначенные для фиксации верхних или нижних конечностей спортсмена.

Крепление подвесных систем осуществляется на высоте от 2-х метров и выше от поверхности, на которой будет проводиться тренировочное занятие. Главной характеристикой таких снарядов является их нестабильность, которая заставляет задействовать при выполнении упражнений не только мышцы двигатели, но и мышцы стабилизаторы спортсменов. При этом мышцы стабилизаторы спортсменов задействованы в значительно большей степени, чем при выполнении упражнений со свободными отягощениями. Все это является естественным и достаточно безопасным для организма спортсменов. Это приучает спортсменов сохранять правильное положение тела при выполнении упражнений в любых из трех плоскостей, рационально и эффективно развивать такие качества, как координация движений, гибкость, сила и силовая выносливость, которые в свою очередь являются важными составляющими физической подготовки борцов-самбистов.

Целью исследования явилось рассмотрение влияния тренировок с подвесными системами на развитие физических качеств у борцов-самбистов. Оценивалась степень их воздействия на группы мышц и некоторые системы организма для выяснения рациональности их включения в тренировочный процесс.

В ходе тренировки использовались: подвесные системы; гимнастические кольца; олимпийская штанга.

Применение подвесных систем характеризуется:

а) нестабильностью снаряда – в значительной степени заставляет задействовать мышцы-двигатели; в высокой степени задействованы мышцы-стабилизаторы и вестибулярный аппарат;

б) вариативностью применения – высокая универсальность и доступность выражается в предъявлении невысоких требований к подготовке площадки для проведения тренировочных занятий;

в) минимизацией травматизма – независимо от спортивной подготовки борцов, можно дозировать нагрузку путем, количества повторений, динамики и амплитуды движений, углом под которым выполняется упражнение, количеством точек опоры, высокой вариативности упражнений, как общего, так и локального воздействия на все группы мышц;

г) развитием физических качеств (по убыванию) – координации движений, гибкости, силовой и общей выносливости, скоростно-силовых качеств.

Применение гимнастических колец характеризуется:

а) нестабильностью снаряда – в значительной степени задействованы мышцы-двигатели, в высокой степени задействованы мышцы-стабилизаторы и вестибулярный аппарат;

б) вариативностью применения – незначительная доступность и универсальность выражается в предъявлении высоких требований к подготовке площадки для проведения тренировочных занятий;

в) высокой вероятностью травматизма – при проведении занятий со спортсменами среднего и низкого уровня физической готовности, в связи со слабой возможностью дозировать нагрузки без дополнительного оборудования, невозможностью полноценно нагружать мышцы нижних конечностей;

г) развитием физических качеств (по убыванию) – координации движений, скоростно-силовых качеств, гибкости, силовой и общей выносливости.

Применение олимпийской штанги характеризуется:

а) достаточной стабильностью снаряда – в высокой степени позволяет задействовать мышцы-двигатели, в средней степени задействованы мышцы-стабилизаторы и вестибулярный аппарат;

б) вариативностью применения – значительная доступность и универсальность выражается в предъявлении высоких требований к подготовке площадки для тренировочных занятий;

в) средней вероятностью травматизма – при проведении занятий, главными правилами профилактики травматизма являются правильная техника выполнения упражнения в тренировках с любым спортивным снарядом и адекватная спортивной подготовленности занимающегося, дозировка нагрузки, регулируемая путем подбора нужного веса снаряда и количества повторений;

г) развитием физических качеств (по убыванию) – скоростно-силовых качеств, силовой и общей выносливости, координации движений, гибкости.

Опрос и анкетирование тренеров и спортсменов, позволили провести оценку степени и направленности воздействия этих спортивных снарядов на различные системы организма борцов. Оценка была проведена по пятибалльной шкале. Оценке «5» соответствует – высокая; «4» – значительная; «3» – средняя; «2» – малая; «1» – незначительная степень воздействия этих спортивных снарядов на различные системы организма борцов. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Таким образом, сумма баллов каждого снаряда являлась объективным показателем рациональности его использования в тренировочном процессе.

Таблица 1 – Направленность и степень воздействия подвесных снарядов на различные системы организма борцов-самбистов

Параметры	Подвесные системы	Гимнастические кольца	Олимпийская штанга
Влияние на мышцы двигатели	4	4	5
Влияние на мышцы стабилизаторы	5	5	3
Влияние на вестибулярный аппарат	5	5	3
Вариативность выполнения упражнений	5	2	5
Доступность и универсальность	5	1	4
Итого	24	17	20

Анализ данных, приведенных в таблице 1, позволил сделать следующие частные выводы:

1) определена эффективность воздействия снарядов на опорно-двигательный и вестибулярный аппарат борцов – по показателям вариативности упражнений, доступности и универсальности лидируют упражнения на подвесных системах (24 балла), за ними следуют упражнения с олимпийской штангой (20 баллов) и упражнения на гимнастических кольцах (17 баллов);

2) установлена высокая эффективность использования подвесных систем на общем этапе подготовительного периода спортивной тренировки борцов-самбистов, с целью расширения двигательных навыков и умений спортсменов.

Оценка уровня влияния снарядов на развитие основных физических качеств у борцов-самбистов была проведена также по пятибалльной шкале. Все полученные данные отображены и систематизированы в таблице 2.

Таблица 2 – Направленность воздействия подвесных снарядов на развитие физических качеств борцов-самбистов

Физические качества	Подвесные системы	Гимнастические кольца	Олимпийская штанга
Координация движений	5	5	2
Гибкость	4	3	1
Скоростно-силовые качества	2	4	5
Общая и силовая выносливость	3	1	3
Гипертрофия мышечной системы	1	2	4

При анализе данных, приведенных в таблице 2, можно структурировать физические качества, которые целесообразно развивать на данных снарядах. Целесообразно использовать подвесные системы для развития координации движений, гибкости, общей и силовой выносливости.

Гимнастические кольца целесообразно использовать для развития координации движений, скоростно-силовых качеств, гибкости.

Олимпийскую штангу целесообразно использовать для развития скоростно-силовых качеств, общей и силовой выносливости.

Проведенные исследования позволили сделать следующие выводы:

а) выполнение упражнений на всех рассматриваемых снарядах, развивают необходимые для борцов-самбистов физические качества;

б) установлено, что есть существенная разница в приоритете развиваемых физических качеств на каждом из снарядов, но тренировка на каждом из них в совокупности подходит под требования подготовительного этапа тренировки борцов-самбистов;

в) целесообразно использовать тренировки на подвесных системах в паре с олимпийской штангой, так как они гармонично дополняют друг друга;

г) установлено, что в начале подготовительного этапа тренировки борцов-самбистов процент занятий на подвесных системах должен быть выше, чем с олимпийской штангой, а во второй половине картина должна меняться, и основная работа должна проводиться со штангой при дополнительном включении упражнений преимущественно

динамического характера на подвесных системах.

Контактная информация: kolodovskiy@list.ru

Статья поступила в редакцию 20.09.2016

УДК 796.035

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Евгений Васильевич Коркин, аспирант,

Олег Богданович Крысюк, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье рассмотрено влияние занятий Скандинавской ходьбой на изменение показателей физической подготовленности студентов-первокурсников спортивного образовательного учреждения. Установлено, что регулярные занятия Скандинавской ходьбой обеспечивают значимый прирост силы у юношей-спортсменов. Этот прирост достоверно выше, чем у лиц, занимавшихся по стандартной программе физической культуры.

Ключевые слова: студенты-спортсмены, Скандинавская ходьба, физическая подготовленность.

IMPACT OF NORDIC WALKING ON PHYSICAL FITNESS OF STUDENT-ATHLETES

Eugeny Vasilyevich Korkin, the post-graduate student,

Oleg Bogdanovich Krysyuk, the doctor of medical sciences, professor, Department chairman, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The article considers the effect of Nordic walking lessons on the change of parameters of physical fitness of the first-year students enrolled in the sports educational institution. The authors have found that the regular Nordic Walking exercise provides the significant increase in strength among the boys-athletes. This increase was significantly higher than among those ones involved in the standard program of physical training.

Keywords: student-athletes, Nordic Walking, physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ

Анализ здоровья и физической подготовленности молодежи показывает, что в настоящее время среди студентов растет заболеваемость, а также снижается уровень физической подготовленности [1]. В связи с этим представляет интерес опыт финских коллег, практикующих в средних и высших учебных заведениях такую оздоровительную технологию как ходьба с палками (Скандинавская, Северная, финская ходьба). Исследования, проведенные в последние десятилетия, как за рубежом, так и у нас в стране (в Санкт-Петербурге в НГУ им. П.Ф. Лесгафта), подтверждают выраженные оздоровительные эффекты Скандинавской ходьбы в различных возрастных группах [3, 6].

Доказано, что Скандинавская ходьба обладает не только выраженными оздоровительными, но и восстановительными эффектами. По этой причине ее активно используют в программах восстановительного лечения различных категорий больных. Большинство современных реабилитационных программ базируется на простых и доступных видах двигательной активности, что особо актуально для амбулаторного этапа восстановительного лечения. Поэтому Скандинавскую ходьбу активно применяют как врачи общей практики, реабилитологи, так и специалисты в области адаптивной физической культуры