кам на предсоревновательном этапе подготовки. Мобилизационные стимулы спринтерских упражнений, максимально ориентированные на результат, обеспечивают углубление морфофункциональных перестроек. Обеспечивают рост качества координационной структуры гребка и реализацию скоростно-силового функционала в соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ганженко, Ю.В. Ключевые моменты техники движений в гребле на байдарках и каноэ / Ю.В. Ганженко, В.И. Григорьев // Программирование тренировки квалифицированных гребцов : сборник научных трудов. – Ленинград : [б. и.], 1987. – С. 131–138.

2. Григорьев, В.И. Дифференцированное использование соревновательного метода для повышения эффективности специальной подготовки квалифицированных гребцов на байдарках : автореф. дис. … канд. пед. наук / Григорьев Валерий Иванович. – Ленинград, 1991. – 24 с.

3. Замотин, Т.М. Анализ годичной подготовки гребцов-байдарочников стайеров высокой квалификации / Т.М. Замотин, О.Ю. Синявин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 105–110.

4. Зароднюк, Г.В. Генезис методологических этапов в олимпийской подготовке российских гребцов на байдарках / Г.В. Зароднюк, А.И. Коваленко, В.И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 7–10.

5. Зинковский, А.В. Аппаратурный комплекс совершенствования технической подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ / А.В. Зинковский, В.В. Зверев, Г.Г. Разумов // Электроника и спорт : материалы научно-технической конференции. – Москва, 1988. – С. 31–33.

6. Иссурин, В. Использование различных соревновательных форм тренировочных занятий для совершенствования спортивно-технических навыков квалифицированных каякеров / В. Иссурин, В. Дорофеев, В. Григорьев // Вопросы физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 16–21.

REFERENCES

1. Ganzhenko, Yu.V., Grigoriev, V.I. (1987), “Key points of motion technique in kayaking and canoeing”, *Qualified rowers training programming: collection of scientific papers*, Leningrad, pp. 131-138.

2. Grigoriev, V.I. (1991*), Differentiated use of the competitive method to increase the efficiency of the special training of qualified kayakers*, dissertation, Leningrad.

3. Zamotin, T.M. and Sinyavin, O.Yu. (2018), “Analysis of the annual training of high qualified kayakers’ stayers”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (163), pp. 105-110.

4. Zarodniuk, G.V., Kovalenko, A.I. and Grigoriev, V.I. (2019), “The genesis of methodological stages in the Olympic training of Russian kayakers*”, Theory and Practice of Physical Culture*, No. 3, pp. 7-10.

5. Zinkovskiy, A.V., Zverev, V.V. and Rasumov, G.G. (1988), “Hardware complex for improving the technical training of athletes in kayaking and canoeing”, *Electronics and sport: materials of the scientific-technical conference*, Moscow, pp. 31-33.

6. Issurin, V., Dorofeev, V. and Grigoriev, V. (1990), “The use of various competitive forms of training sessions to improve sport and technical skills of qualified kayakers”, *Vyprosi na fizicheskata kultura*, No. 3, pp. 16-21.

Контактная информация: gr-finec2010@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 23.03.2020

УДК 796.015.5

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

***Елена Николаевна Данилова**, кандидат педагогических наук, Сибирский федеральный университет, г. Красноярск; **Александр Иванович Завьялов**, доктор педагогических наук, профессор, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; **Анна Александровна Власенко**, старший преподаватель, Сибирский феде-*

ральный университет, г. Красноярск

Аннотация

В статье рассматриваются современные тенденции развития физического воспитания и приоритетные направления фитнеса в системе оздоровительной тренировки. В работе использован метод анализа научно-методической и специальной литературы по проблеме исследования. В результате анализа определены наиболее актуальные тенденций развития спортивной и оздоровительной тренировки, за период с 2002 по 2020 год.

Ключевые слова: физическая культура, круговая тренировка, фитнес, оздоровительная тренировка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.4.p133-138

MODERN TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF HEALTH TRAINING

***Elena Nikolaevna Danilova**, the candidate of pedagogical sciences, Siberian Federal University, Krasnoyarsk; **Alexander Ivanovich Zavyalov**, the doctor of pedagogical science, professor, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev; **Anna Aleksandrovna Vlasenko**, the senior teacher, Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

Abstract

The article discusses the current trends in the development of physical education and the priority areas of fitness in the system of health training. The method of analysis of the scientific, methodological and specialized literature on the research problem is used. As a result of the analysis, the most relevant trends in the development of sports and health training for the period from 2002 to 2020 were determined.

Keywords: physical culture, circular training, fitness, health training.

Исходя из результатов анализа современных тенденций развития физической культуры [1] можно заключить, что организация активного образа жизни на сегодня характеризуется рядом особенностей.

Во-первых, это высокая ресурсная стоимость многих видов занятий. Тренировки в фитнес-клубах, атлетических залах и на современных объектах физкультурно-спортивного назначения требуют привлечения специально подготовленных специалистов, обслуживающего персонала, а также значительных расходов энергии на содержание необходимых помещений для тренировок, что повышает нагрузку на окружающую среду [2]. Таким образом, для того, чтобы один человек регулярно тренировался и вел активный образ жизни, необходима деятельность значительного количества тренеров, медицинского, технического и обслуживающего персонала.

Во-вторых, это необходимость привлечения целевой аудитории. Активный образ жизни становится каждодневной потребностью человека в результате влияния окружающих, например, родителей и других авторитетных личностей либо воздействия целевых государственных или коммерческих программ [6]. Условно всех, на кого ориентирована пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ), можно подразделить на следующие группы: обеспеченные потребители, средний класс и люди с относительно невысоким уровнем доходов. К такой целевой аудитории можно отнести взрослых работающих граждан, воспитывающих собственных детей и служащих примером для окружающих. Также к ней относятся студенты вузов и колледжей, приобретающие профессиональное образование, и дети, посещающие детские сады или получающие домашнее воспитание, а также учащиеся школ.

Мотивация к занятиям физическими упражнениями подразумевает создание осознаваемой потребности в движении и физической нагрузке. Для взрослых основных мотивов три. Первый – это устранение неприятных ощущений, возникающих вследствие слабой физической подготовленности, например, одышки и утомляемости. Второй состоит в потребности получать определенные ощущения, такие как, например, чувство риска

при занятиях экстремальными видами спорта, чувство скорости при быстрой езде, чувство свободного полета при прыжках. И третий мотив формируется эстетической потребностью, связанной с самооценкой человека, например, к занятиям физическими упражнениями может мотивировать необходимость в исправлении осанки, повышении тонуса мышц, изменении пропорций тела.

В-третьих, немаловажен вопрос доступности, полезности и престижности выбранного вида тренировок. К наименее затратным видам занятий, доступным при любом состоянии здоровья и любом материальном положении, относятся такие, как ходьба, оздоровительный бег, пеший туризм (однодневные походы), игры подвижные и спортивные на открытых площадках, занятия общеразвивающими физическими упражнениями с весом собственного тела на плоскостных спортивных сооружениях (спортплощадках) [5].

С одной стороны, занятия физической культурой призваны сохранить и укрепить здоровье занимающихся, сделать их жизнь более насыщенной и интересной, а с другой стороны, это требует затрат времени для тренировок и средств для приобретения спортивного инвентаря и экипировки. Таким образом, чтобы заниматься физической культурой и спортом, необходимы средства и время, но для получения этих средств тоже требуются время и усилия. Вышеуказанное противоречие справедливо для самых разных видов физической активности. Рассмотрим некоторые из них.

Групповые силовые занятия, включающие в себя упражнения с небольшими отягощениями, выполняемые в высоком темпе. Имеют несколько преимуществ: повышенная мотивация из-за духа соперничества, развитие способности действовать в команде, более доступная цена по сравнению с индивидуальными тренировками. К недостаткам можно отнести отсутствие индивидуального подхода к каждому занимающемуся со стороны преподавателя [4].

Круговая тренировка. Каждый круг представляет собой серию из различных упражнений с минимальной паузой между ними, достаточной только для того, чтобы перейти к следующему спортивному снаряду (станции). Для отдыха используется промежуток между кругами. Несмотря на то, что такая тренировка традиционна для отечественных теории и методики и была многократно описана в советских и российских изданиях, посвященных физической культуре и спорту, в последние десятилетия ее нередко называют «кроссфит», по имени зарегистрированного в 2000-м году в США и ставшего всемирно популярным бренда.

Экспресс-тренировки. Призваны привлечь к физической активности лиц, не имеющих достаточно времени или мотивации для полноценных занятий. Представляют собой несколько упражнений для одной или разных мышечных групп, выполняемых подряд. Как правило, уделить занятиям от 15 до 30 мин в день может каждый даже при сильной загруженности работой или семейными обязанностями. К минусам такой системы можно отнести относительно невысокий тренирующий эффект – в данном случае действует принцип «лучше, чем вообще ничего».

Специализированные тренировки для лиц старшего возраста – одна из наиболее актуальных на сегодня тенденций во всем мире. Связана она с желанием людей поддерживать физическую форму и социальную активность после выхода на пенсию, а также с распространением популярности здорового образа жизни. На примере Красноярска можно проследить развитие физкультурно-спортивных занятий для пожилых. Последние 15 лет в городе действуют группы здоровья для людей пожилого возраста в рамках реализации городской целевой программы «Старшее поколение». С 2008 г. данное направление поддерживается государственной целевой программой «Физическая культура и спорт в городе Красноярск». На занятиях для пожилых используются элементы йоги, аэробики, дыхательной гимнастики, а также упражнения общей физической подготовки, адаптированные в соответствии с возможностями целевых групп. Дополнительно организованы занятия скандинавской ходьбой.

Индивидуальные (персональные) занятия. Еще одной характерной особенностью последних десятилетий является универсализация требований к подготовке персонального тренера, который должен уметь провести силовую тренировку, занятие по растяжке, подготовить своего подопечного к бегу на длинные дистанции, провести занятие в бассейне и т. д. Плюсами индивидуальных уроков можно считать учет особенностей и пожеланий обучаемых, имеющихся у них противопоказаний к определенным видам нагрузки, более подробное и гибкое планирование тренировок, всесторонние задания и советы, а также возможность создания доверительной атмосферы между тренером и учеником. Единственным недостатком таких занятий является высокая стоимость, вследствие чего их может позволить себе далеко не каждый, кому это требуется.

Сочетание разных направлений тренировки в одной программе – кикбоксинга с пилатесом (пилоксинг); плавания с бегом и велогонкой (триатлон). В ходе таких занятий комплексно развиваются физические качества, вносится разнообразие в занятия, что дает занимающимся возможность получить новые ощущения и повышает эмоциональный фон. Минусом может стать в данном случае необходимость осваивать несколько видов двигательной деятельности и приобретать несколько комплектов спортивного инвентаря и экипировки [3].

Применение инвентаря и экипировки, а также электронных устройств, использующих современные достижения науки и технологий. Это предоставляет новые возможности для развития и проявления физических качеств человека, а также повышает уровень безопасности при проведении занятий. Например, к ним относятся комбинезоны и майки для пауэрлифтинга, сводящие к минимуму опасность травмирования спортсмена, функциональные костюмы, оптимально распределяющие нагрузку на мышцы человека, удаляющие пот и влагу с поверхности тела, сохраняющие тепло или выводящие его наружу в зависимости от температуры внешней среды, а также защищающие организм от неблагоприятных погодных условий.

Кардиодатчики (пульсометры) помогают контролировать и рационально регулировать нагрузку на протяжении тренировки, а персональные тренинг-программы для компьютера или смартфона, соединяющие в себе функции дневника самоконтроля и планировщика нагрузки, в некоторой степени могут заменить персонального тренера. К таким высокотехнологичным направлениям относится также EMS-фитнес – электро-мышечная стимуляция (Electrical Muscle Stimulation) посредством специального костюма. Эта технология была разработана для космонавтов, вынужденных находиться подолгу в невесомости и не имеющих возможности выполнять традиционные физические упражнения для поддержания физической формы организма. Как утверждают авторы методики, благодаря 20-минутным занятиям, после которых обязательно следует лимфодренажный массаж, можно добиться больших результатов, чем при ежедневных нагрузках по 2–3 ч в спортзале.

Применение универсальных высокотехнологичных устройств, так называемых тренажеров на все группы мышц, позволяющих одновременно или поочередно загрузить разные сегменты тела, не переходя к другому оборудованию. Достоинство упражнений с использованием подобных устройств заключается в том, что выполнять их можно даже дома. Недостатком, как и во многих подобных случаях, является высокая цена тренажерных устройств.

Тренировки с использованием собственного веса и подручных средств, в том числе нестандартных устройств, таких как резервуары с водой, автомобильные покрышки, природные камни, бревна и другие предметы. Такие занятия избавляют от необходимости тратить время и деньги на посещение спортивного зала. Девиз этого направления: «Спортзал там, где ты!». Набирают популярность такие системы, как воркаут, палеогимнастика и силовой экстрим. Главные их достоинства – невысокая стоимость, отсутствие необходимости в специальном персонале, минимальная нагрузка на окружающую среду. Сложность может представлять необходимость овладения методами самоконтроля.

Местные и национальные силовые виды спорта и оздоровительные тренировки, построенные на их основе. К ним можно отнести такие, как, например, мас-рестлинг – борьба за палку, название которого происходит от сложения якутского мас тардыһыы (перетягивание палки) и английского wrestling (борьба). Этот вид единоборств появился в Якутии, и в 2003 г. был введен во Всероссийский реестр видов спорта. Для победы спортсмену необходимо вырвать палку из рук соперника, сидящего напротив на полу. При этом ноги обоих атлетов упираются в доску. Победа в схватке засчитывается тому, кто смог перетянуть соперника через опорную доску на свою сторону или вырвать палку из рук соперника. Поединок длится до победы в двух раундах одного из борцов. Также все более популярным становится перетягивание каната, вошедшее в программу Всемирных игр. Этот вид соревнований входил в программу Олимпийских игр 1900–1920 гг. как дисциплина лёгкой атлетики (на Играх 1912 г., согласно официальному отчёту, фигурировал как самостоятельный вид спорта). В настоящее время перетягивание каната считается отдельным видом спорта. Ежегодно проводятся чемпионаты мира среди национальных сборных и клубов – отдельно на открытом воздухе и в помещениях. В 2008 г. был подписан приказ Росспорта о введении вида спорта перетягивание каната в перечень официально признанных видов спорта.

В целом анализ наиболее актуальных тенденций развития спортивной и оздоровительной тренировки, осуществленный за период с 2002 по 2020 год, дает возможность заключить, что среди них преобладают следующие:

1) внедрение высоких технологий, современных достижений науки и техники в процесс как спортивных, так и оздоровительных занятий;

2) использование в тренировке собственных возможностей человека и факторов окружающей его среды.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрашина, И.В. Вопросы применения инновационных технологий в области физической культуры / И.В. Абрашина, Е.В. Попова, М.А. Солдатова // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2018. – № 2. – С. 243–251.

2. Андрюхина, Т.В. Организация обслуживания в физкультурно-оздоровительном сервисе : учебное пособие / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова, Е. В. Кетриш. – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2018. – 218 с.

3. Данилова, Е.Н. Особенности организации занятий студентов атлетической гимнастикой / Е.Н. Данилова // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 4. – URL : http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=27835 (дата обращения: 07.03.2020).

4. Завьялов, А.И. Спортивная тренировка (начало XXI века) : монография / А.И. Завьялов, Д.Г. Миндиашвили. – Красноярск : Красноярский гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2016. – 312 с.

5. Колосова, Е.В. Методические рекомендации для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями : учебно-методическое пособие / Е.В. Колосова. – Саратов : ИЦ «Наука», 2019. – 180 с.

6. Хоркина, Н.А. Национальные программы по стимулированию здорового образа жизни / Н.А. Хоркина, А.М. Калинин // Национальные интересы: приоритеты и безопасность. – 2012. – № 8. – С. 53–59.

REFERENCES

1. Abrashina, I.V., Popova, E.V. and Soldatova, M. A. (2018), “Questions of application of innovative technologies in the field of physical culture”, *Bulletin of the Leningrad state University named after A. S. Pushkin*, No. 2, pp. 243-251.

2. Andriukhina, T.V., Tretyakova, N.V. and Ketrish, E.V. (2018), *Organization of service in physical culture and health services: textbook*, Publishing house of Russian state prof. - Ped. un-ty, Yekaterinburg.

3. Danilova, E.N. (2018), “Features of the organization of students ' classes in athletic gymnastics”, *Modern problems of science and education*, No. 4, available at: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=27835 (accessed: 07.03.2020).

4. Zavyalov, A. I. and Mindiashvili, D. G. (2016), *Sports training (the beginning of the XXI century): monograph*, Krasnoyarsk state pedagogical University named after V. P. Astafiev, Krasnoyarsk.

5. Kolosova, E.V. (2019), *Methodical recommendations for conducting independent physical exercises: training manual*, "IC Science", Saratov.

6. Khorkina, N.A. and Kalinin, A.M. (2012), "National programs for stimulating a healthy lifestyle", *National interests: priorities and security*, No. 8, pp. 53-59.

Контактная информация: annavlasenko7@gmail.com

Статья поступила в редакцию 08.04.2020

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЗМОМ ДЛЯ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК

***Елена Николаевна Данилова**, кандидат педагогических наук, Сибирский федеральный университет, г. Красноярск; **Александр Иванович Завьялов**, доктор педагогических наук, профессор, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; **Анна Александровна Власенко**, старший преподаватель, **Владимир Николаевич Уланов**, старший преподаватель, Сибирский федеральный университет, г. Красноярск*

Аннотация

Снижение уровня здоровья студенческой молодежи в последние 10–20 лет приобрело устойчивый и прогрессирующий характер. Наряду с этим, растет востребованность занятий атлетической гимнастикой, в частности для девушек студенток. Как показывает практика включение в учебные занятия упражнений с отягощениями, тренажерными устройствами, чередуя их с аэробными упражнениями, привлекают студенток, что обусловлено, прежде всего, доступностью упражнений, эмоциональностью проведения занятий, а также большим разнообразием средств и методов реализации. В работе использован метод анализа научно-методической и специальной литературы по проблеме исследования и метод наблюдения. Сформулированы принципы приоритетности при выполнении упражнений в рамках учебных занятий атлетической гимнастикой.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, физическое воспитание, девушки-студентки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.4.p138-142

FEATURES OF ORGANIZATION OF ATHLETICISM TRAINING SESSIONS FOR FEMALE STUDENTS

***Elena Nikolaevna Danilova**, the candidate of pedagogical sciences, Siberian Federal University, Krasnoyarsk; **Alexander Ivanovich Zavyalov**, the doctor of pedagogical sciences, professor, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev; **Anna Aleksandrovna Vlasenko**, the senior teacher, **Vladimir Nikolaevich Ulanov**, the senior teacher, Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

Abstract

The decline in the level of health of students in the last 10-20 years has become stable and progressive. Along with this, there is a growing demand for athletic gymnastics classes, for female students. As practice shows, the inclusion of exercises with weights, training devices, alternating them with aerobic exercises, attracts female students, which is primarily due to the availability of exercises, the emotionality of classes, as well as a wide variety of tools and methods of implementation. The article uses the method of the analysis of scientific-methodical and special literature on the problem of research and the method of observation. The principles of priority when performing exercises in the framework of training sessions in athletic gymnastics are formulated.

Keywords: athletic gymnastics, physical education, female students.