

4. *Quiles Izquierdo J.* Valiolez de los datos antropometricos declarados para la determinacion de la prevalencia de obesidad / J. Quiles Izquierdo, J. Vioque // *Med. Clin.*, 1996. Vol. 106, № 19. P. 725–729.

THE LITERATURE

1. *Apanasenko G.L.* Medical valueology / G.L. Apanasenko, L.A. Popova. Rostov N / D.: Phoenix, 2000. 248 pages.

2. *Shchedrin A.S.* Indicators of physical development of male population of the Siberian city/A.S. Shchedrin//*Hygiene and sanitation*. 2000. No. 6. P. 21-24.

3. *Koshelev N.F.* Gigiyena of a delivery of troops / N.F. Koshelev, V.P. Mikhaylov, S.A Lopatin. SPb.: VMA, 1993. P. 2. 259 p.

4. *Quiles Izquierdo J.* Valiolez de los datos antropometricos declarados para la determinacion de la prevalencia de obesidad / J. Quiles Izquierdo, J. Vioque // *Med. Clin.*, 1996. Vol. 106, № 19. P. 725–729.

УДК 796.08

ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЭНЕРГОСИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ И СПОРТСМЕНОК НА РЕЗУЛЬТАТИВНУЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Сибгаатуллин Артур Раилевич, аспирант

*Южно-Уральский государственный гуманитарно-
педагогический университет*

г. Челябинск, Россия

Аннотация. В работе представлены индивидуальные энергосистемы спортсменов и спортсменок, влияющие на результативную соревновательную деятельность, а также обоснованы её механизмы развития.

Ключевые слова: индивидуальная энергосистема, спортивный результат, спортсменка, спортсмен, соревновательная деятельность.

Abstract. In work the individual power supply systems of athletes and sports-women influencing productive competitive activity are presented and also her mechanisms of development are proved.

Keywords: individual power supply system, sports result, sportswoman, athlete, competitive activity.

Актуальность. У спортсменок и у спортсменов функциональное состояние и диагностические энергетические приоритеты успешного или неуспешного выступления в соревновательной деятельности во многом зависят от применения дыхательных, физических упражнений, точечной оценки выполняемой и планируемой физической нагрузки [1-7].

Особенно это проявляется в сочетании с физической нагрузкой на гибкость, а также с концентрацией на расслабление и развитие нервно-мышечной системы и энергетических центров позвоночного канала.

В этом случае эффективно развивается функциональная система через энергетические центры энергосистемы позвоночного канала и восстановительный

процесс у спортсменок и спортсменов в тренировочной, соревновательной деятельности [8–15].

Цель исследования: обоснование разных уровней энергосистемы на успешное выступление спортсменов и спортсменок в соревновательной деятельности.

Задача исследования: определить влияние различных уровней энергосистемы на успешное выступление спортсменов и спортсменок в соревновательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования показали, что существуют различные уровни – низкий, средний, высокий – в работе энергетических центров энергосистемы позвоночного канала, нервно-мышечной системы, где цветовая энергия серебристого, фиолетового, голубого, зеленого, желтого, коричневого и красного цветов взаимосвязаны между собой и с прогнозированием успешной соревновательной деятельностью спортсменов и спортсменок. У спортсменов и спортсменок низкий уровень работы энергетических центров энергосистемы содержит, светлую цветовую энергию (серебристого, фиолетового, голубого, зеленого, желтого, коричневого и красного цветов) в семи энергетических центрах позвоночного канала. Как правило, после выполнения учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки низкий уровень энергосистемы, не способствует успешной соревновательной деятельности, что свидетельствует о неполном восстановительном процессе после предыдущей физической нагрузки. Средний уровень работы энергетических центров энергосистемы позвоночного канала проявляет яркую цветовую энергию (серебристого, фиолетового, голубого, зеленого, желтого, коричневого и красного цветов) в семи энергетических центрах позвоночного канала перед выполнением учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки, уровень, способствующий невысоким спортивным результатам.

Высокий уровень работы энергетических центров энергосистемы позвоночного канала имеет ярко-темное проявление цветовой энергии (фиолетового, зеленого, желтого, коричневого и красного цветов) в семи энергетических центрах позвоночного канала; уровень показывает высокую функциональную готовность и спортивную форму к успешной соревновательной деятельности. Следует сказать, что у спортсменок цветовой фон в энергетических центрах энергосистемы позвоночного канала сочетается с розовым потоком энергии, а у спортсменов – с красным, зеленым потоком энергии, проявляемой до и после учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки. В энергосистеме спортсменов и спортсменок в различных энергетических центрах позвоночного канала может быть черный или серый цвет энергии, указывающий на утомление, переутомление, перенапряжение. При переутомлении у спортсменов и спортсменок отмечается черный или серый цвет энергии от двух до

трех энергетических центров энергосистемы позвоночного канала. При перенапряжении у спортсменов и спортсменок отмечается серый цвет энергии от трех и более энергетических центров энергосистемы позвоночного канала.

В заключение отметим, что у спортсменов и спортсменок в состоянии утомления, переутомления, перенапряжения проводится энергетическая работа по вытеснению черной, серой цветовой энергии и наполнением энергией, соответствующей каждому энергетическому цветовому центру.

При этом эффективно применяются дыхательные упражнения на энергетические центры энергосистемы позвоночного канала в повышении функциональных возможностей спортсменов и спортсменок.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Байгужин П.А., Байгужина О.В.* Адаптивно-компенсаторная реакция организма студентов в условиях ментального стресса / П.А. Байгужин, О.В. Байгужина: монография. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2015. –199с.

2. *Байгужин П.А., Данекина Ю.С., Байгужина О.В.* Психомоторные показатели под влиянием дозированной умственной нагрузки у студенток с различной подвижностью нервных процессов / П.А. Байгужин, Ю.С. Данекина О.В. Байгужина // Эколого–физиологические проблемы адаптации: материалы ХvII Всероссийского симпозиума. – М.: РУНД, 2017. –С. 18–19.

3. *Белоусова Н.А.* Влияние физической культуры на состояние стрессустойчивости студенток с отклоняющейся архитектоникой позвоночника / Н.А. Белоусова, Н.В. Мамылина, А.А. Семченко // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №11. – С. 45–48.

4. *Долгова В.И.* Психофизиологические детерминанты готовности к инновационной деятельности / В.И. Долгова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – Челябинск, 2013. – № 12. – С. 17–24.

5. *Камскова Ю.Г.* Особенности механизмов адаптации юных спортсменов в ациклических видах спорта / Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №10. – С. 29–34.

6. *Михеев А.И., Сиваков В.И.* Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И. Михеев, В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры».– 1993. – № 2. – С. 21-22

7. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И.Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 21– 24.

8. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И.Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 66–70.

9. Павлова В.И. Здоровье и физическая культура населения как основа воспроизводства человеческой общности / В.И. Павлова, Б.С. Павлов, Д.А. Сарайкин // материалы IX Междунар. науч.-практ. конф.: «Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения» под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2016. – С. 121–125.

10. Сарайкин Д.А. Показатели периферической системы крови у юных тхэквондистов на предсоревновательном этапе тренировочного процесса / Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи, В.И. Павлова // Вестник Уральской медицинской академической науки. 2012. – №2 (39). – 15–16.

11. Сиваков, В.И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры (Монография) Челябинск: ЧГПУ, 1998. – 149с.

12. Сиваков, В.И. Теоретико-методическое обоснование психического состояния школьников в процессе физического воспитания и спорта (Монография) Челябинск, 2001. – 169с.

13. Сиваков, В. И. Адаптационные возможности младших школьников и спортсменов в физкультурно-спортивной деятельности / В.И. Сиваков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. – № 2. – С.63–65.

14. Сиваков, В.И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания [Текст]: монография / В.И. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 164 с.

15. Сиваков, В. И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В. В. Сиваков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – Т. 142. – № 12. – С. 116–120.

THE LITERATURE

1. Baiguzhin P.A., Baiguzhina O.V. Adaptively compensatory reaction of the body of students in condition of mental stress / P.A. Baiguzhin. O.V. Baiguzhina Monograph. – Chelyabinsk YUrGGPU. 2015. – 199 p.

2. Bayguzhin P.A., Danekina Yu.S., Bayguzhina O.V. Psychomotor indicators under the influence of the dosed intellectual loading at students with various mobility of nervous processes / P.A. Bayguzhin, Yu.S. Danekina of O.V. Bayguzhin//Ekologo-fiziologicheskyye problemy adaptatsii: materialy XVII All-Russian symposium. – M.: RUND, 2017. – P 18-19.

3. Belousova N.A. The influence of physical activity on the state of stress resistance of female students with deviating architectonics of the spine/ N.A. Belousova., N.V.Mamilina, A.A. Semchenko // Theory and practice of physical culture. – 2017. – № 11. – p. 45–48.

4. Dolgova V.I. Psychophysiological determinants of readiness for innovation / V. I. Dolgova // Vestnik of the Chelyabinsk State Pedagogical University. – Chelyabinsk, 2013. – № 12. – p. 17–24.

5. *Kamskova U.G.* Features of adaptation mechanisms for young athletes in acyclic sports / U.G.Kamskova and oth. // Theory and practice of physical culture. – 2007. – №10. – p.29–34.

6. *Micheev A.I., Sivakov V.I.* The importance of physical education in reducing aggressiveness and anxiety in the behavior of younger adolescents. A.I. Mikheev, V.I. Sivakov // Theory and practice of physical culture. – 1993. – №2. – p.21–22.

7. Molekulyarno-geneticheskaya determinatsiya funktsionalnoy rabotosposobnosti edinobortsev raznykh kvalifikatsiy [Molecular genetic determination of functional performance of combatants of different skill levels / Terzi M.S., Lekontsev E.V., Saraykin D.A.. Teoriya i praktika fiz. kultury, 2016, no. 7, pp. 21– 24.

8. Psikhofiziologicheskie determinanty sportivnogo masterstva edinobortsev [Psychophysiological Determinants of Sports Skills of Combatants]/ Terzi M.S., Saraykin D.A., Pavlova V.I., Kamskova J.G. Teoriya i praktika fiz. kultury, 2014, no. 12, pp. 66– 70.

9. *Pavlova V.I.* Health and physical culture of the population as the basis for the reproduction of human community / V.I. Pavlova, B.S. Pavlov, D.A. Sarajkin // material IX international scientific practical conference “Health saving education is the guarantee of safe life of youth: problems and methods of solution” under the scientific editorship Z.I. Tumasevij. – Chelyabinsk: UYrGGPY, 2016. – p.121–125.

10. *Sarajkin D.A.* Indicators of the peripheral system of blood of young taekwondo fighter at the pre-competition stage of the training process / D.A. Sarajkin, M.S. Terzi, V.I. Pavlova // Vestnik of Ural medical academic science. – 2012. – № 2. – p. 15–16.

11. *Sivakov V.I.* Pedagogical basis of management of the mental condition for teenagers at the lesson of physical training. V.I. Sivakov: monograph. Chelyabinsk: CHGPU, 1998. – p.14

12. *Sivakov, V.I.* Teoretiko-metodichesky justification of a mental condition of school students in the course of physical training and sport (Monograph) Chelyabinsk, 2001. – 169 p.

13. *Sivakov, V.I.* Adaptation opportunities of younger school students and athletes in sports activity / V.I. Sivakov//Physical culture: education, education, training. 2013. –№ 2. – P 63-65.

14. *Sivakov, V. I.* Managing mental stress preschool children in the process of physical education [Text]: Monograph / V. I Sivakov. – Chelyabinsk: Izd-vo Chelyab. gos. ped. un-ta, 2015. – 164 P.

15. *Sivakov, V. I.* Kvantovyyj metod v povyshenii ehnergosistemy sportsmenov [Quantum method in increasing the energy system of athletes] / V. I. Sivakov, D.V. Sivakov, V. V. Sivakov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 12 (142). – 2016. – P. 116-120.