

Е. Подоляка. Текст: непосредственный // Вестник Череповецкого государственного университета. 2019. №4. С. 205-213.

4. *Шошинова, Т. Д.* Теоретические понятия рекреационных ресурсов / Т. Д. Шошинова. Текст: непосредственный // Современные научные исследования и разработки. 2018. № 12 (29). С. 140-142.

Соколова Е. А., Бараковских К. Н.

*Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ПЕРИОД РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Аннотация. В статье рассматриваются возможности поддержания и улучшения физической формы легкоатлетов в период ограничений, связанных с пандемией COVID-19 с помощью современных фитнес-технологий. Данная статья предназначена для широкого круга лиц, в том числе тренеров, профессиональных спортсменов и любителей.

Ключевые слова: фитнес-технологии, физические качества, легкая атлетика.

Особенностью спорта высших достижений в наше время являются сразу несколько факторов: удержание значимой социальной роли в мире; постоянный рост профессионализации; высочайшие требования к современным спортсменам и их возможностям; жёсткий уровень профессиональной жизни; повышение мотивационной стоимости спортивных побед; максимально высокая личная ответственность спортсмена за результат.

Одним из наиболее важных элементов подготовки профессионального спортсмена является четко выстроенный план тренировок в соответствии с календарём соревнований. Для грамотного подведения к стартам необходимы не только регулярные тренировки, развивающие все физические показатели спортсмена, но и специальные мероприятия, такие как учебно-тренировочные сборы в условиях высокогорья. Календарь подготовки легкоатлетов практически не изменялся на протяжении долгих лет, однако в 2020 году всему миру пришлось вносить поправки в систему подготовки.

Пандемия коронавируса (COVID-19), охватившая весь мир в последние два года, не только оказала значительное влияние на здравоохранение, общество и экономику в целом, но и нанесла ущерб спортивному календарю подготовки спортсменов. Стремясь остановить распространение вируса, многие профессиональные и любительские лиги на всех континентах сделали беспрецедентный шаг. Спортивные мероприятия отложили или приостановили свои сезоны по совету ВОЗ, дабы избежать скопления большого количества людей.

Легкая атлетика — самый медалеёмкий вид Олимпийских игр, летом 2020 года в Токио спортсмены в нем должны были разыграть 48 комплектов наград. Пандемия коронавируса внесла серьезные коррективы. Игры перенесены на год, соревнования заморожены, без источника дохода остались не только организаторы турниров, но и спортсмены. Это один из самых сильных ударов по Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF).

Однако, несмотря на трудности отечественная система не может позволить прекращение подготовки спортсменов на высочайшем уровне. Для полноценной работы в условиях изоляции приходится не только адаптировать уже имеющиеся техники тренировок, но и подключать новые. Одним из наиболее эффективных способов поддержки

спортивных качеств является внедрение в тренировочный процесс фитнес-технологий.

Анализируя фитнес-технологии, их современное содержание, следует отметить, что больше всего их проявляется в фитнес-индустрии, которая, развиваясь стремительными темпами, берет для решения своих задач всё самое ценное, наработанное за многие годы в оздоровительной физической культуре (основой являются как традиционные, так и инновационные методики, программы, технологии), модернизирует и на этой основе создает фитнес-технологии, описание которых встречается как в научных исследованиях, так и в разных видах физической культуры, где они с успехом применяются.

По мнению Е. Г. Сайкиной, Г. Н. Пономарева, в основе идеологии фитнеса и его целеполагания лежит приоритет здоровья человека, создаваемые фитнес-технологии имеют преимущественно оздоровительную направленность. Однако можно отметить, что появляющиеся в фитнес-индустрии фитнес-технологии выходят далеко за её пределы и находят своё применение во всех видах физической культуры [3, с. 292].

Так, грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему спортивной тренировки, способствует развитию и воспитанию спортсменов.

Различные исследования М. А. Каймина, В. В. Ухова, В. Т. Назарова, Г. И. Королева и ряда других специалистов подтверждают, что развитие гибкости, подвижности суставов имеет особое значение в целом для развития двигательных качеств, физического состояния легкоатлетов, а также совершенствования техники бега, спортивной ходьбы, прыжков и метаний.

В качестве развития гибкости у легкоатлетов, мы предлагаем включить в систему подготовки спортсменов фитнес-технологии. В

последнее время огромной популярностью пользуются занятия направления «Mind & Body» (разум и тело). Современный взгляд на здоровый стиль жизни вызвал в последние годы интерес к восточным оздоровительным системам, а также западным методам тренировки, основанным на неразрывной связи тела и сознания. В результате инновационного развития указанных систем создано самостоятельное направление, получившее название «ментальный фитнес», «разумное тело» или как его называют за рубежом «Body & Mind». К ментальному фитнесу относят в первую очередь систему йоги, китайскую гимнастику ушу и ее разновидности, корейские и японские оздоровительные системы, тайчи (тайцзицюань), чи-бол, цигун и некоторые другие системы тренировок и программы, которые объединяет осознанное отношение человека к движениям. Особенностью ментальных направлений в фитнесе является использование визуализации, а также медитации и релаксации [1, с. 5].

К направлению «Mind & Body» относятся и некоторые западные оздоровительные системы, в частности, система Ф. М. Александера, М. Фельденкрайза, Э. Джиндлера и другие. Наибольшей популярностью в настоящее время пользуется система Д. У. Пилатеса, а также Portdebras.

Упражнения направления «Mind & Body» имеют ряд преимуществ:

- они выполняются не с таким большим мышечным напряжением, и лишены ненужного повреждающего действия на ткани тела. Упражнения активно вовлекают в работу проприорецепторы (нервные окончания в сухожилиях, связках и суставных капсулах) и интерорецепторы (нервные окончания внутренних органов), что, по признанию современной медицины, является важным фактором восстановления и здоровья;
- упражнения можно выполнять, сообразуясь с индивидуальными возможностями. Положения, при правильном подборе и применении,

оказывают воздействие на все органы и системы организма, не вызывая от них оттока крови, а, напротив, улучшая её циркуляцию;

– известно, что высокого уровня физического совершенства, умения владеть своим телом йоги достигли благодаря чередованию веками продуманных и отработанных положений тела (асан) и полным расслаблением мышц. А умение расслаблять свои мышцы – одно из основных условий при развитии гибкости [2, с. 8].

Истоки программ направления «Mind & Body» – это восточные системы оздоровительной тренировки. Понимание здоровья и болезни в китайской философии тесно связано с принципами фундаментальной теории Инь – Янь, согласно даосскому толкованию явлений природы – это те противоположности, борьба и взаимопроникновение которых определяет все глобальные и локальные мировые процессы, регулирует жизнедеятельность организма. Цель восточных систем – работа над собой, достижение гармонии, равновесия, улучшение здоровья [1, с. 4].

Упражнения направления «Mind & Body» имеют ряд преимуществ:

– они выполняются не с таким большим мышечным напряжением, и лишены ненужного повреждающего действия на ткани тела. Упражнения активно вовлекают в работу проприорецепторы (нервные окончания в сухожилиях, связках и суставных капсулах) и интерорецепторы (нервные окончания внутренних органов), что, по признанию современной медицины, является важным фактором восстановления и здоровья;

– упражнения можно выполнять, сообразуясь с индивидуальными возможностями. Положения, при правильном подборе и применении, оказывают воздействие на все органы и системы организма, не вызывая от них оттока крови, а, напротив, улучшая её циркуляцию;

– известно, что высокого уровня физического совершенства, умения владеть своим телом йоги достигли благодаря чередованию веками продуманных и отработанных положений тела (асан) и полным

расслаблением мышц. А умение расслаблять свои мышцы – одно из основных условий при развитии гибкости [2, с. 8].

Для совершенствования скоростных возможностей используются следующие методы:

- 1) метод скоростно-силовой подготовки, или метод динамических усилий; этот метод предполагает использование прыжков и прыжковых упражнений без отягощения и с отягощением; упражнений с набивными мячами; упражнений со штангой, гирями и гантелями;
- 2) повторный метод выполнения упражнений в максимально быстром темпе; необходимо учитывать число повторений упражнения, когда оно выполняется без снижения скорости, как правило, выполнение упражнения прекращается в тот момент, когда субъективные ощущения, внешние признаки утомления или показания секундомера будут свидетельствовать о снижении скорости;
- 3) метод облегченных условий при выполнении скоростных упражнений; применения снарядов облегченного веса, бег по наклонной дорожке и др.;
- 4) метод затрудненных условий при выполнении скоростных упражнений; бег в горку, парные и групповые упражнения с сопротивлением, упражнения с дополнительным отягощением (пояс, жилет, утяжеленные манжеты) и т.д.;
- 5) метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения выполняются по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха.

Для развития скоростно-силовых возможностей с условием использования приведённых выше методов атлет может использовать: функциональный тренинг, который включает тренировки тела для

выполнения повседневных действий; TRX-петли, для поддержания силовых показателей и развития мышц, стабилизирующих положение тела; скиппинг.

Изучив имеющуюся научную литературу и результаты, показанные легкоатлетами в соревновательные периоды 2020 и 2021 годов, можно с уверенностью заявить, что использование фитнес-технологий в подготовке профессиональных спортсменов, в период локдауна на фоне пандемии COVID-19, не только позволило удерживать высокие показатели спортивной подготовленности атлетов, но и значительный рост популярности новых направлений в построении тренировочного плана спортсменов. Фитнес-направления позволили значительно улучшить форму занимающихся и проработать проблемные моменты подготовки.

Библиографический список:

1. *Иваненко, О. А.* Характеристика направления фитнеса Mind & Body (разум и тело): учебно-методическое пособие / О. А. Иваненко. Челябинск: УралГУФК, 2008. 38 с. Текст: непосредственный.

2. *Мира Метха.* Простые упражнения йоги для здоровья / Метха Мира. – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2005. 256 с. Текст: непосредственный.

3. *Сайкина, Е. Г., Пономарев Г. Н.* Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Текст: непосредственный. *Фундаментальные исследования.* 2012. №11 (4). С. 890–894;

Спасибо А.Е., Пермяков О.М.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

АКВААЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ
ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ