

на некоторые вещи, стали решать конфликты путем слов, нежели дракой. Также сам тест, проведенный в нашем классе, дает положительные результаты. Я считаю такие занятия нужно продолжать вводить в начальную школу, чтобы решить проблему девиантного поведения». В завершении проекта ребята сделали вывод, что младшие школьники с девиантным поведением нуждаются в специальных формах воздействия, которые предотвратят их желание совершать проступки. Преодоление и корректировку отклонений в поведении младших школьников целесообразно и правомерно начинать в первые годы их обучения в школе [3].

Возможностей для реализации самых сложных социально-педагогических целей много [4]. Метод проектов, по мнению автора статьи, показал и показывает свою эффективность.

Библиографический список:

1. Аксёнова, Н. И. Социализация и самореализация личности учащихся, 2009
2. Гайфуллина, Р. А., методическая разработка на тему «Работа с семьей и профилактика правонарушений как важнейшие факторы сформированности личности обучающихся»
3. Богданович, Н.В., Делибалт В.В. Профилактика девиантного поведения обучающихся в образовательной среде, 2018 // http://popkovapsiholog.myskimou7.edusite.ru/DswMedia/deviantnoepovedenie_ chtoyetolekciyapkdeli baltvv-bogdanovichnv.pdf
4. Федеральный закон "О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)" от 11.08.1995 N 135-ФЗ

УДК 796.42.093.61

Соколова Е. А., Андрюхина Т.В.

Sokolova E. A., Andriukhina T.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian State Vocational Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

СИСТЕМА ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В РАМКАХ ГОДОВОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

THE SYSTEM OF REHABILITATION MEASURES WITHIN THE FRAMEWORK OF THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING ATHLETES

Аннотация. В статье представлены результаты анализа научных материалов последних лет по проблеме восстановления работоспособности спортсменов и, в частности, легкоатлетов. Рассматривается система комплексного поддержания высокого уровня подготовленности спортсмена с помощью современных восстановительных средств.

Ключевые слова: восстановительные мероприятия, восстановление, комплексность, легкая атлетика.

Annotation. The article presents the results of the analysis of scientific materials of recent years on the problem of restoring the performance of athletes and, in particular,

athletes. The system of complex maintenance of a high level of fitness of an athlete with the help of modern restorative means is considered.

Keywords: rehabilitation activities, rehabilitation, complexity, athletics.

Современная система подготовки спортсменов нацелена на постоянное улучшение результатов, что требует увеличения как физических, так и психических нагрузок. Однако, увеличение интенсивности тренировок может привести к возрастанию уровня утомления у спортсменов. Умение эффективно преодолевать утомление, возникающее во время соревновательной деятельности, играет ключевую роль в достижении выдающихся спортивных результатов. Этот процесс требует комплексного подхода, включающего как физические методы восстановления, так и стратегии психологической регуляции. В рамках системы непрерывной подготовки легкоатлетов, управление утомлением становится неотъемлемой частью современной системы тренировок, направленной на достижение оптимальных спортивных результатов.

Актуальное значение этой проблемы в научной и практической сферах спортивной подготовки подтверждается многочисленными исследованиями [2]. Успех в современном спорте неразрывно связан с применением научно обоснованных методов управления тренировочным процессом и восстановлением организма спортсменов. В первую очередь, это включает в себя применение тренировочных нагрузок с высокими объемами и интенсивностью, а также значительное количество соревновательных и контрольных мероприятий в течении соревновательного сезона. Во вторую очередь, важно внедрение в тренировочный процесс комплекса восстановительных мероприятий, которые существенно повышают спортивную работоспособность. Эти мероприятия направлены на улучшение функциональных возможностей организма спортсменов, позволяя им эффективно переносить высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки, а также снижать вероятность возникновения травм и заболеваний. Таким образом, применение современных научных подходов в управлении тренировочным процессом и восстановлением играет ключевую роль в достижении высоких результатов в спорте.

Беря во внимание свежую тенденцию на «омолаживание» легкой атлетики и значительный рост спортивных результатов молодого поколения спортсменов, в том числе через повышение тренировочных нагрузок в юном возрасте, становится очевидна необходимость внедрения в массовый спорт комплексного подхода к подготовке спортивного резерва. Грамотное использование средств восстановления в совокупности со всесторонним развитием необходимых физических качеств позволяет достичь должного уровня физической подготовленности спортсменов без получения травм, психологического выгорания и физического переутомления.

Скорость восстановительных процессов в организме спортсмена тесно взаимосвязаны с несколькими ключевыми группами факторов, которые оказывают значительное влияние на эффективность тренировочного процесса и восстановительных механизмов. В первую очередь, это включает особенности тренировочных нагрузок, такие как их направленность, объем, интенсивность,

продолжительность, а также уровень нервно-эмоциональной напряженности и другие параметры. Важно учитывать, что оптимальная комбинация этих параметров играет ключевую роль в стимуляции адаптационных процессов в организме спортсмена.

Кроме того, состояние спортсмена, включая такие факторы, как пол, возраст, уровень физической подготовки, а также индивидуальные особенности организма, оказывает существенное влияние на скорость и эффективность восстановления после тренировок и соревнований. Это связано с индивидуальными особенностями метаболизма, реакций на тренировочные нагрузки и способностью к восстановлению.

Наконец, экологические факторы окружающей среды также играют важную роль в процессе восстановления спортсмена. Факторы, такие как климатические условия, качество воздуха, уровень загрязнения окружающей среды, а также доступность качественной пищи и воды, могут оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на процессы восстановления и регенерации в организме спортсмена.

В восстановительном периоде после тренировки различают три фазы:

- первая: в результате выполнения работы наступает утомление, работоспособность снижается, а затем постепенно возвращается к дорабочему состоянию;
- вторая: работоспособность продолжает возрастать до величин, превышающих уровень работоспособности. Наступает эффект сверхвосстановления (суперкомпенсации);
- третья: через некоторое время достигнутый уровень сверхисходного состояния работоспособности возвращается к исходному уровню до тренировки [3].

Скорость восстановления работоспособности после физических нагрузок является одним из фундаментальных показателей, используемых для оценки уровня тренированности организма человека. Спортсмены, обладающие высоким уровнем квалификации, отличаются не только повышенной физической работоспособностью, но и быстрым восстановлением после интенсивных тренировок и соревнований. Этот аспект важен не только для достижения высоких спортивных результатов, но и для предотвращения переутомления и травматизации организма.

Быстрое восстановление работоспособности способствует оптимальному функционированию всех систем организма, включая сердечно-сосудистую, эндокринную, и иммунную системы. Оно также обеспечивает быстрое восстановление запасов энергии и микроэлементов, расходуемых во время тренировок, и ускоряет процессы регенерации мышечной ткани. Этот механизм особенно важен в условиях интенсивного тренировочного процесса, когда спортсмены подвергаются значительным физическим нагрузкам на протяжении длительного времени.

Исследования показывают, что эффективное восстановление работоспособности после тренировок зависит от множества факторов, включая генетические предпосылки, уровень физической подготовки, питание, сон, а также

применение специализированных методов восстановления, таких как массаж, сауна, плавание и другие. Таким образом, умение быстро восстанавливать работоспособность после физических нагрузок является важным компонентом успеха в спорте и требует системного подхода и индивидуального подбора методов восстановления для каждого спортсмена.

К педагогическим средствам восстановления можно отнести все средства, связанные с планированием тренировочного процесса и дозированием нагрузки в зависимости от тренировочного этапа. Данные средства подразумевают грамотную организацию и программирование тренировок в микро-, макро- и мезоциклах, рациональное сочетание тренировочных занятий различной степени интенсивности с соревновательными и контрольными мероприятиями, а также планирование восстановительных периодов между этими этапами, для восполнения затраченной энергии, регенерации мышечных волокон и психологического восстановления спортсмена.

Особое место среди педагогических средств занимает систематический контроль за спортсменом. Он может быть как сторонним (педагогический, врачебный) и самостоятельным (самоконтроль) и должен отражать текущее функциональное состояние, переносимость нагрузок, скорость восстановления спортсмена. Полученные данные используются для коррекции тренировочного процесса спортсменов.

Гигиенические средства восстановления широко применяются в подготовке спортсменов различного уровня вне зависимости от периода подготовки, места проведения тренировок и возраста занимающихся. Однако, в контексте комплексной спортивной подготовки можно выделить специальные гигиенические средства, которые применяются как дополнительные восстановительные мероприятия и направлены на более специфичное восстановление организма спортсмена после нагрузок.

Гигиенические средства восстановления:

- оптимальные социально-гигиенические факторы среды, быта, учебы и трудовой деятельности спортсмена,
- рациональный суточный режим,
- личная гигиена,
- закаливание,
- специализированное питание,
- оптимальные условия проведения тренировок и соревнований,
- планирование подготовки с учетом биоритмов, психогигиены,
- отказ от вредных привычек,
- профилактика травм,
- специальные средства повышения работоспособности и восстановления,
- специализированные комплексы для быстрой адаптации в сложных условиях, реабилитационные мероприятия после травм и заболеваний.

Специальные гигиенические средства:

- гидропроцедуры – теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание;

- различные виды спортивного массажа - общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж;
- различные методики приема банных процедур - баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами;
- ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.; - «функциональная» цветомузыка и т.д.;
- средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект;
- средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц [2].

Эффективное применение восстановительных средств в процессе подготовки спортсменов зависит от множества факторов, которые следует учитывать для разработки стратегии и тактики восстановления. Эти факторы включают в себя:

1. Особенности вида спорта: Требования к восстановлению могут существенно различаться в зависимости от характера спорта, его динамики и типа тренировочных нагрузок.
2. Педагогические задачи на данном этапе подготовки: Цели и задачи подготовки спортсменов могут определять конкретные потребности в восстановлении и регенерации организма.
3. Пол, возраст, спортивный стаж и функциональное состояние спортсменов: Индивидуальные особенности каждого спортсмена играют важную роль в выборе оптимальных методов восстановления.
4. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок: Уровень тренировочной нагрузки напрямую влияет на необходимость и характер восстановительных процедур.
5. Состояние эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов: Психоэмоциональное состояние спортсмена оказывает влияние на его способность к восстановлению и реакцию на восстановительные методы.
6. Условия для тренировок и быта: Факторы, такие как доступность оборудования, уровень комфорта, а также возможности для отдыха и релаксации, могут существенно влиять на эффективность восстановления.
7. Особенности питания: Правильное питание и режим питания играют ключевую роль в процессе восстановления и регенерации организма.
8. Климатический фактор и экологическая обстановка: Внешние условия, такие как климат и экологическая среда, могут оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на процессы восстановления спортсменов.

Учет всех этих факторов позволяет разработать индивидуализированный и оптимальный подход к восстановлению спортсменов, что способствует достижению максимальных результатов в спортивной деятельности.

Библиографический список:

1. Захаревич, А. Л., Комплексный подход в оценке функционального состояния спортсменов с использованием физиологических и морфологических параметров Особенности функционального состояния системы внешнего дыхания юных спортсменов: практ. пособие / А. Л. Захаревич, А. С. Кузикевич, Д. С. Пфейфер; РНПЦ спорта. Минск: РНПЦ спорта, 2017. 32 с. Текст: непосредственный.

2. Моногаров, В.Д. Утомление в спорте / В.Д. Моногаров. К.: Здоровья, 1986. 120 с. Текст: непосредственный.

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Москва: Советский спорт, 2005. 820 с. Текст: непосредственный.

4. Сивохов, В.Л. Сравнительные характеристики функционального состояния и адаптационных изменений организма школьников и юных спортсменов / В.Л. Сивохов, Е.Л. Сивохова // Междунар. науч. метод. конф. «Восток–Россия–Запад. Физическая культура и спорт в развитии здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий», 9–12 июня. 2005. Иркутск: ИрГТУ, 2005. С. 117–126. Текст: непосредственный.

УДК: 303.64; 65.011.56

Стрелков Е. А, Новожилова М. М., Котельников С. А.

Strelkov E.A, Novozhilova M.M., Kotelnikov S.A.

Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования

«Технический университет УГМК»

г.Верхняя Пышма, Россия

Non-governmental private educational institution of higher education

«UMMC Technical University»

Upper Pyshma, Russia

[*mr.rgppu@mail.ru*](mailto:mr.rgppu@mail.ru)

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ
СТУДЕНТОВ-ВЫПУСКНИКОВ ПРИ ТРУДОУСТРОЙСТВЕ
НА ДОЛЖНОСТЬ ИНЖЕНЕРА АВТОМАТИЗАЦИИ
PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF ADAPTATION OF GRADUATE
STUDENTS WHEN APPLYING FOR THE POSITION OF AN AUTOMATION
ENGINEER***

Аннотация: В данной статье рассматривается адаптация молодого специалиста-выпускника к будущей профессиональной деятельности инженера автоматизации. В статье представлены физические мероприятия, которые направлены на адаптацию к профессиональной деятельности. Данная статья направлена на формирование у студентов-выпускников профессиональных ориентиров и карьерных устремлений.

Ключевые слова: адаптация, физическая культура, студенты, профессиональная деятельность