

Министерство образования и науки  
Луганской Народной Республики  
Государственное образовательное учреждение  
высшего образования  
Луганской Народной Республики  
«Луганский государственный педагогический университет»

# ВЕСТНИК



Луганского  
педагогического  
университета

---

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№ 3(51) • 2020

Сборник научных трудов

**КНИГА**

Луганск  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

### АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

<b>Бабешко А.П.</b> Специфические особенности контроля знаний будущих специалистов в области физической культуры	4
<b>Богданова А.С.</b> Определение уровня развития гибкости у девочек младшего школьного возраст, занимающихся художественной гимнастикой	9
<b>Васецкая Н.В., Николаева Е.А.</b> Основы организации позиционной защиты в баскетболе	14
<b>Ерёменко И.В., Гармаш В.В.</b> Общая характеристика и специфические особенности командных спортивных игр	20
<b>Крайнюк О.П.</b> Модернизация учебной деятельности студентов в условиях дистанционного обучения	26
<b>Мартыненко Е.Н.</b> Роль фитнеса в физическом воспитании студента	31
<b>Мещеряков А.И.</b> Физическая подготовка будущих учителей физической культуры в современных условиях	35
<b>Чернов Е.С.</b> Особенности спринтерского бега для спортсменов разных видов спорта	40
<b>Чорноштан А.Г.</b> Ретроспективный анализ проблемы технологизации процесса подготовки будущего специалиста по физической культуре и спорту в высшем учебном заведении	46
<b>Шинкарёв С.В.</b> Особенности контроля за параметрами физической подготовленности легкоатлетов, специализирующихся в прыжках в высоту	51

### АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<b>Асташова Е.Н., Кострыкин В.Я., Лимонченко А.С.</b> Методика оздоровительной фитнес-йоги в процессе физического воспитания студентов с нарушениями зрения	56
<b>Гармаш В.В., Ерёменко И.В.</b> Уличная тренировка как направление общей физической подготовки и её роль в формировании культуры здоровья человека	60
<b>Прихода И.В., Кобелев С.Ю.</b> Концептуальные основы постнеклассической теории и методологии здравотворчества в области знаний по адаптивной физической культуре	65
<b>Плякина В.В., Прихода И.В.</b> Психолого-педагогические основы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре	72
<b>Слукина Ю.Ю., Попелухина С.В.</b> Значение тренировки сердечно-сосудистой системы в современной жизни	79

<b>СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ</b> .....	<b>84</b>
<b>ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ</b> .....	<b>86</b>

**Слукина Юлия Юрьевна,**  
преподаватель кафедры олимпийского и  
профессионального спорта,  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
*yulya.clukina.75@bk.ru*

**Попелухина Светлана Владимировна,**  
ст. преподаватель кафедры олимпийского и  
профессионального спорта  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
*bricel1995@mail.ru*

## **Значение тренировки сердечно-сосудистой системы в современной жизни**

*Болезни системы кровообращения чрезвычайно распространены в современном обществе и составляют значительную часть всех заболеваний, а смертность от них очень велика. Многие из этих заболеваний являются результатом недостаточной двигательной активности. Предупреждение этих заболеваний средствами физической культуры – реальный путь к оздоровлению. В настоящей статье рассмотрены различные способы тренировки сердечно-сосудистой системы с помощью тренажеров, а также оздоровительных тренировок на свежем воздухе.*

**Ключевые слова:** *тренировка, сердечно-сосудистая система, методика.*

Исследованиями различных институтов более чем 20-ти стран мира установлено, что время, проведенное на свежем воздухе, на природе, снижает уровень развития сердечно-сосудистых заболеваний, стресса и высокого кровяного давления. Считается, что двигательная активность – не только особенность высокоорганизованной живой материи, но и необходимое условие самой жизни.

Ученые мировых институтов, занимающихся проблемами сердца, считают, что необходимо больше ходить пешком, совершать пробежки, а не пользоваться транспортом без видимой необходимости. Доказано, что тренировки в душных, сырых помещениях чреваты инфарктами и инсультами. Выход – кардиотренажеры.

Первый кардиотренажер (велотренажер) появился еще в конце 18 века в Европе. До наших залов эта техника дошла в 20 веке, а хорошая техника в конце 90-х годов вместе с компьютерами и мобильными телефонами.

Специалисты настоятельно рекомендуют тренировать сердце или сбрасывать вес по всем правилам, организованно и соблюдая нормы гигиены. Тренировать сердце или сжигать калории в 21 веке значительно интереснее на «умной машине». Во-первых, компьютеры, которыми оснащены тренажеры, могут помочь сориентироваться, сколько килокалорий сожжено, сколько километров пройдено, под каким углом вы идете в гору, помогут рассчитать

максимальную и минимальную нагрузку; во-вторых, во время тренировки можно идти на лыжах, ехать на велосипеде, карабкаться в гору и даже плыть. Тренажер поможет выбрать программу под конкретного человека, с учетом его физиологических особенностей, возраста, веса, учтя пожелания и цель.

Программа с учетом данных рассчитывает время разминки (5–10 мин), полноценную тренировку (интенсивную, с постепенным увеличением нагрузки), интервальную (короткую и интенсивную), а компьютер сам определит и выставит, сколько ехать в гору, по холмам и по прямой. На мониторе всегда высвечивается интенсивность тренировки, время, угол наклона, если вы идете «в гору».

На тренажерах во время тренировки высвечивается показатель частоты сердечных сокращений и можно видеть, что в данный момент происходит с организмом, как быстро достигается нагрузка. Если превышаете заложенный в программу верхний предел ЧСС, то тренажер «предупредит» о необходимости снижения нагрузки.

По мнению ученых, тренировки должны проходить с таким уровнем интенсивности, при котором сердечный ритм заметно ускоряется и человеку становится тяжелее дышать. При этом человек должен быть в состоянии поддерживать беседу. Если же он не может разговаривать в процессе аэробной тренировки, значит ее интенсивность слишком высокая.

Аэробная нагрузка подразумевает активное сжигание кислорода, а значит, тренажеры должны стоять в хорошо вентилируемом помещении, чтобы удалялись продукты распада. Кондиционер в помещении не дает притока воздуха, а значит, если тренажер стоит дома, нужно обязательно открывать балкон. Следует знать, что тренировки противопоказаны при сердечной недостаточности, астме, тромбозе, частых приступах стенокардии, при тяжелых формах сахарного диабета и других заболеваниях, требующих неотложного лечения. Стоит отметить, что регулярно тренирующиеся люди с заболеваниями сердца часто отмечают повышение уверенности в своих силах; у них отмечается снижение уровня депрессии и чувства тревоги. Если тренировки проводятся в групповом формате под руководством опытного специалиста фитнес-клуба, что немаловажно, у этих людей снижается ощущение социальной изоляции.

Самые распространенные на сегодняшний день виды кардиотренажеров – беговые дорожки, велотренажеры, степперы (имитирующие ходьбу по лестнице), орбитреки (эллиптические тренажеры, сочетающие в себе функции всех перечисленных кардиотренажеров), – есть практически в каждом современном фитнес-клубе. Все они физиологичны и помогают нагрузить сердечно-сосудистую систему без вреда для позвоночника и суставов. Исключение в этом списке только беговая дорожка, так как при работе на ней идет ударная нагрузка на позвоночник и суставы, однако для любителей бега – это прекрасная возможность совершать пробежки в любую погоду, в любое время года. К тому же бег – прекрасное «лекарство» от стресса. Современные кардиотренажеры разработаны таким образом, что возможность тренировать сердечно-сосудистую систему есть даже у людей, перенесших различные заболевания и травмы.

Специалисты полагают, что ходьба на эллиптическом и велотренажере – это лучшие виды аэробных тренировок для людей с заболеваниями сердца.

Если человек перенес заболевания или травмы опорно-двигательного аппарата, то нагрузить сердечно-сосудистую систему можно на орбитреке. Это современный и функциональный тренажер, смесь беговой дорожки, велотренажера и степпера. Эллиптический тренажер имитирует движения в воде, при этом нагрузка на суставы минимальна, нагружаются практически все мышцы. Можно двигаться вперед и назад. Если есть рекомендации врача, при помощи орбитрека можно проработать мышцы тазобедренного, коленного и голеностопного суставов.

Специалистами доказано, что силовые тренировки (тренировки с дополнительным отягощением) особенно важны для самых хрупких пациентов, которые из-за слабости в ногах испытывают трудности в процессе аэробных тренировок. В этом случае можно самостоятельно изготовить манжеты для рук или ног с различными наполнителями (соль, песок), отрегулировать вес этих манжетов (0,1–0,5 кг) и использовать в процессе повседневной жизни, например, надевать их в течение дня на один или два часа.

Важно отметить, что так как большинство связанных с физической активностью преимуществ по большей части наблюдается вследствие аэробных тренировок, работа с отягощениями должна дополнять, а не заменять аэробную нагрузку. Отягощения, надеваемые на час или два, не отменяют ежедневную тренировку на тренажере или прогулку определенной интенсивности на свежем воздухе.

Занимающимся со стабильным состоянием сердечно-сосудистых заболеваний со временем стоит уделять тренировкам по 30 и более минут в день, занимаясь не менее 3 раз в неделю или ежедневно. Причем на выбор у человека есть 2 варианта: либо проводить одну получасовую тренировку за 1 раз, либо разбивать эти 30 минут на 3 тренировки по 10 минут.

Если с кардиотренировкой необходимо нагрузить тазобедренный, коленный и голеностопный суставы, можно применить степпер. Он имитирует ходьбу по лестнице, в гору, по холмам. Программой регулируется длина, высота ступени. На этом тренажере наиболее эффективно тренируются мышцы ног и ягодиц.

Велотренажер, особенно горизонтальный (где расслаблена спина) – тоже достаточно физиологичный. Подходит тем, у кого проблемы с позвоночником. Сидя на этом тренажере, можно «проехать» ни один десяток километров.

Занятия бегом, спортивная ходьба положительно сказываются как на сердечно-сосудистой, так и на центральной нервной системе, положительно влияют на кровообращение всех органов, способствуют укреплению иммунитета. Психологи доказали, что люди, регулярно практикующие кардионагрузки, намного легче переносят стрессы.

Отмечается, что регулярные аэробные тренировки снижают частоту сердечного ритма и кровяное давление, как в состоянии покоя, так и во время тренировок. Нагрузка на сердце снижается, и неприятные симптомы стенокардии могут проявляться более мягко.

Исходя из предтренировочных тестов (должен проводить врач или компетентный специалист) и на основании полученных данных, рекомендуется

тренироваться с интенсивностью на уровне 40–80%, которая рассчитывается на основании сердечного резерва.

Ходьба с палками на свежем воздухе – это достаточно легкий по интенсивности вид аэробной тренировки, который, как правило, без проблем переносится занимающимися с заболеваниями сердца. К тому же ходьба не требует покупки абонеента в спортзал или тренировочного оборудования – достаточно одной пары спортивной обуви.

Придуман это вид тренировок в Финляндии (по некоторым источникам – в Норвегии) в начале 90-х годов прошлого века как один из методов летней тренировки для спортсменов-лыжников. Довольно быстро он приобрел популярность среди любителей оздоровительного спорта и теперь широко используется за пределами Скандинавии.

По мнению автора первой в России учебной программы по Скандинавской (Северной) ходьбе А.В. Волкова, наиболее выносливыми спортсменами, у которых самое лучшее функциональное состояние и здоровье сердечно-сосудистой системы, являются лыжники-гонщики – спортсмены, участвующие в лыжных гонках.

Во время ходьбы на лыжах тренируется все тело и в работе участвует больше мышц, чем при занятиях любым другим видом спорта. Но так как лыжный спорт является исключительно зимним видом спорта, приобщившись к ходьбе с палками, можно использовать его преимущества круглый год, вне зависимости от начального физического состояния и возраста, в любую погоду и в любом месте.

Во время ходьбы с палками используются антигравитационные мышцы – мышцы туловища, обеспечивающие осанку и поддерживающие позвоночник при движении и в состоянии покоя. В том случае, если эти мышцы слабые, это вызывает нарушения осанки, боли в спине, другие проблемы.

Более подготовленным можно рекомендовать авторскую тренировку – NORDIC WALKING 8&50, которая состоит в кардиотренировке и проработке всего тела по системе круговой тренировки Pro Trainer. Все станции упражнений делаются по ходу занятия с инвентарем – палками и собственным весом.

В течение тренировки на 8 станциях работают все основные мышечные группы, сжигание калорий, прокачка сердечной мышцы. Преимущества, которые наблюдаются вследствие физической активности, значительно перевешивают связанные с нею риски. При этом отмечено, что смерть пациентов с заболеваниями сердца во время тренировок наступает лишь 1 раз на 750 000 тренировочных часов. Риски при отсутствии тренировок для сердечников – выше.

#### Список литературы

1. **Апанасенко Г.Л.** Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 4, – С 29–31.
2. **Марков В.В.** Основы ЗОЖ и профилактика болезней : учеб. пособие / В.В. Марков. – М. : Академия, 2001. – 315 с.
3. **Хоули Э.Т.** Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

**Slukina Yu.Yu.,  
Popelukhina S.V.**

**The importance of cardiovascular training in modern life**

*Diseases of the circulatory system are extremely common in modern society and make up a significant part of all diseases, and the mortality rate from them is very high. Many of these diseases are the result of insufficient motor activity. Prevention of these diseases by means of physical culture is a real way to recovery. This article discusses various ways to train the cardiovascular system with the help of simulators, as well as health training in the fresh air.*

**Key words:** *training, cardiovascular system, technique.*