

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

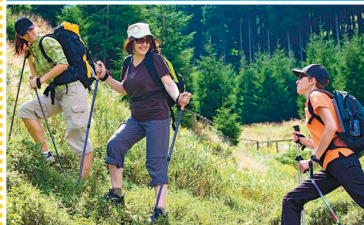
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ФРАНЦИСКА СКОРИНЫ»

# МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ, СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



*Сборник научных статей XI Международной  
научно-практической конференции  
(27–28 апреля 2022 г.)*



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

Учреждение образования  
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ФРАНЦИСКА СКОРИНЫ»

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ  
И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ,  
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Сборник научных статей  
XI Международной научно-практической конференции  
(27—28 апреля 2022 г.)



Воронеж  
Издательско-полиграфический центр  
«Научная книга»  
2022

3. *Иванов А. В.* Современная система подготовки кадров спортивно-оздоровительного туризма в России / А. В. Иванов, Ю. Н. Федотов, А. А. Федотова // *Современные наукоемкие технологии.* — 2015. — № 1. — С. 31—32.

4. *Ильинич В. И.* Физическая культура студента : учебник / В. И. Ильинич. — Москва, 1999. — С. 126.

5. *Перегудова Н. В.* Популяризация здорового образа жизни среди студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности / Н. В. Перегудова, М. В. Рудов // *Инновационная наука.* — 2015. — № 10-3. — С. 155—158.

6. *Пронина О. И.* Понятие, классификация и проблемы спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации / О. И. Пронина // *Молодой ученый.* — 2016. — № 9. — С. 1220—1224.

УДК 799

## **ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ**

**В. М. Лихачева**

*Воронежская государственная академия спорта*

**Ключевые слова:** *макроцикл, подготовительный этап, соревновательный этап, переходный этап, возрастные особенности.*

**Аннотация:** *возрастные особенности прыгунов в воду с учетом полового различия являются обязательным в выборе индивидуального подхода построения тренировочного процесса.*

Подготовка спортсменов высшей квалификации всегда является многолетним процессом, который строится на правильности и единстве тренировочного, соревновательного и восстановительного периодов. Прыжки в воду — сложно-координированный вид спорта, который является олимпийским видом. За последние годы в нем произошли серьезные изменения. Программы стали сложнее (включены синхронные прыжки с трамплина и вышки). Это требует от спортсмена развития физических

и психических качеств, координаторных навыков и тонкости мышечных ощущений.

Эти запросы в совершенствовании спортивного мастерства привели к необходимости рассматривать этапы подготовки спортсмена с учетом индивидуальных особенностей физиологического развития по половому признаку. Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства приходится для девушек — 11—14 лет, а для юношей — 11—15 лет. Продолжительность — 3—4 года [3, 4].

Возрастные особенности развития девушек — 11—16 лет.

На этом этапе развития идет увеличение размеров легких и сердца, массы тела и длины. Это происходит одновременно. Важно отметить, что для развития девушек важен возраст наступления менархе. Так как до его наступления нарастает аэробная мощность, после идет медленное увеличение до 14—15 лет. Систолический объем крови достигает максимальных значений к 13—14 годам [3]. Гликолитическая мощность и емкость максимальна к 13—14 годам. Запасы гликогена существенно увеличиваются в печени и мышцах. Стоит отметить, что в течение года после наступления менархе идет резкое снижение ростового процесса, а прирост массы через 1.5 года. Также в течение года идет снижение прироста максимальной силы и выносливости. Скоростно-силовые качества максимальны в 14—15 лет [4].

Возрастные особенности развития юношей 11—17 лет.

Максимальный прирост массы тела приходится на возраст 14—15 лет. С ним совпадает и пик увеличения массы сердечной мышцы. Пик прироста увеличения длины тела приходится на 16—17 лет. Максимальные значения прироста аэробной мощности наблюдаются к 17—18 годам. Силовая выносливость максимально увеличивается к 13—16 годам. А пик скоростно-силовых показателей достигается к 15—16 годам [4].

Все эти особенности помогают формировать индивидуальный план подготовки спортсмена, который складывается из 2, 3 или 4 макроциклов, с различным распределением общих и специальных средств.

Макроцикл включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Все эти периоды носят индивидуальный характер с учетом физиологических особенностей. Подготовительный период характеризуется преобладанием упражнениями, которые в дальнейшем создают предпосылки для дальнейшей специализации. Но он очень отличается от соревновательного периода. Так как подготовительный период предполагает использование широкого спектра общеподготовительных упражнений с дальнейшим увеличением специальных [1, 6].

Подготовительный период делят на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основными задачами этапа является развитие и повышение уровня физической подготовки спортсмена и улучшение психических качеств. На этом этапе закладывается фундамент для улучшения результативности спортсмена [2]. На специально-подготовительном этапе используются специально-подготовительные упражнения, приближенные к соревновательным. Идет улучшение соревновательной техники на базе общеподготовительного этапа.

Основной задачей соревновательного периода является повышение уровня специальной подготовки. Но при этом снижают объем общей тренировочной нагрузки [2].

Переходный период длится от 2 до 8 недель. Он направлен на полноценное восстановление физических и психических качеств спортсмена. Чаще используют сочетание активного и пассивного отдыха. Особое внимание обращается на психическое восстановление спортсмена. Это определяет продолжительность периода, применяемые методы и средства, а также динамику нагрузок.[5]

План подготовки в макроцикле носит индивидуальный характер. Учитывается функциональное состояние спортсмена, физиологические особенности развития и уровень его подготовки. Это позволяет рационально распределять общие и специальные методы тренировки для достижения нужного результата. На всех этапах следует добиваться повышения функциональных возможностей организма спортсмена, его уровень специальной выносливости, но также не забывать поддерживать физический уровень, что требует большого объема интенсивной работы.

### Литература

1. *Комиссарова Е. Н.* Морфологические критерии возрастной гигиены: учеб. пособие / Е. Н. Комиссарова, П. В. Родичкин, Л. А. Сазонова // Российский гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. — Санкт-Петербург, 2014. — С. 64.

2. *Кочеткова Е. Ф.* Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте / Е. Ф. Кочеткова, О. Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. — 2014. — С. 7.

3. *Распопова Е. А.* Физическое развитие юных пловцов и прыгунов в воду 11—13 лет / Е. А. Распопова, И. В. Чеботарева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2019. — № 14(1). — С. 33—37.

4. *Распопова Е. А.* Физическое развитие девочек 11—12 лет, занимающихся плаванием и прыжками в воду / Е. А. Распопова, И. В. Чебо-

тарева // Материалы 1-й Международной Поволжской конференции по экономике, гуманитарным наукам и спорту. 24—25 сентября 2019 г. — Казань, 2019. — С. 75.

5. *Чесноков Н. Н.* Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов / Н. Н. Чесноков, В. Г. Никитушкин, А. П. Морозов. — Москва : Академия, 2017. — С. 248.

6. *Чесноков Н. Н.* Оценка профессиональной деятельности тренера при реализации федеральных стандартов спортивной подготовки / Н. Н. Чесноков, А. П. Морозов, П. А. Таланцев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2019. — Вып. 2. — С. 89—94.

УДК 796

## ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ ДЛЯ ПРИОБЩЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

**В. А. Соловьев, И. В. Гуштурова, И. И. Шумихина**

*Удмуртский государственный университет*

**Ключевые слова:** *подростки, сельская школа, здоровье, здоровый образ жизни*

**Аннотация.** *Разработаны формы организации внеурочной деятельности направленные на приобщение подростков обучающихся в сельской школе к здоровому образу жизни. Показана эффективность данных форм внеурочной работы для повышения мотивации и желания подростков узнавать о том, как сохранить свое здоровье, роста уровня знаний о здоровом образе жизни и его необходимости в повседневной жизнедеятельности.*

Одна из важнейших проблем современного общества, которая и в настоящее время оставляет за собой особое внимание в системе образования — это формирование здоровья подрастающего поколения, полноценное развитие их организма. И интерес к проблеме оздоровления детей, в том числе в условиях сельской школы, далеко не случаен: по данным РАМН РФ отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению физического развития детей и их здоровья [5—6]. Большую роль в укреплении здоро-