



7universum.com  
**UNIVERSUM:**  
ПСИХОЛОГИЯ И ОБРАЗОВАНИЕ

# **UNIVERSUM: ПСИХОЛОГИЯ И ОБРАЗОВАНИЕ**

Научный журнал  
Издается ежемесячно с ноября 2013 года  
Является печатной версией сетевого журнала  
Universum: психология и образование

Выпуск: 10(100)

Октябрь 2022

Москва  
2022

УДК 159.9+37  
ББК 74+88  
U55

**Главный редактор:**

*Ходакова Нина Павловна*, д-р пед. наук, проф.;

**Заместитель главного редактора:**

*Ле-ван Татьяна Николаевна*, канд. пед. наук;

**Члены редакционной коллегии:**

*Ахмедова Лайлохон Толибжоновна*, д-р пед. наук;

*Ахмерова Динара Фирзановна*, канд. пед. наук, доцент,

*Виштак Ольга Васильевна*, д-р пед. наук, канд. тех. наук;

*Дмитриева Наталья Витальевна*, д-р психол. наук, канд. мед. наук;

*Иванова Светлана Юрьевна*, канд. пед. наук;

*Карапетян Владимир Севанович*, д-р психол. наук;

*Ларионов Максим Викторович*, д-р биол. наук;

*Сидячева Наталья Владимировна*, канд. психол. наук;

*Федосов Александр Юрьевич*, д-р пед. наук;

*Якушева Светлана Дмитриевна*, канд. пед. наук.

**U55 Universum: психология и образование:** научный журнал. – № 10(100).  
М., Изд. «МЦНО», 2022. – 44 с. – Электрон. версия печ. публ. –  
<http://7universum.com/ru/psy/archive/category/10100>

ISSN : 2311-6099

DOI: 10.32743/UniPsy.2022.55.100.10

Учредитель и издатель: ООО «МЦНО»

ББК 74+88

© ООО «МЦНО», 2022 г.

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ

**Власова Светлана Викторовна**

*канд. мед. наук., доцент,  
Белорусский государственный медицинский университет,  
Республика Беларусь, г. Минск*

**Лось Дарья Олеговна**

*аспирант,  
Полесский государственный университет,  
Республика Беларусь, г. Пинск*

### NON-TRADITIONAL APPROACHES IN THE ROWER TRAINING SYSTEM

**Svetlana Vlasova**

*medical doctor, PhD, Associate Professor,  
Belarusian State Medical University,  
Belarus, Minsk*

**Darya Los**

*postgraduate student,  
Polessky State University,  
Belarus, Pinsk*

#### АННОТАЦИЯ

В современных условиях подготовки спортсменов в различных видах спорта все чаще начинает применяться такое нетрадиционное средство подготовки как фитнес. Фитнес в спортивной деятельности активно применяется с 2010 года в системе подготовки баскетболистов, футболистов, пловцов и легкоатлетов. Однако, по данным имеющихся публикаций, до настоящего времени не могут ответить полноценно на вопрос применения фитнеса в гребных видах спорта. В статье представлены результаты опроса спортсменов различной квалификации на тему возможности применения фитнеса в гребных видах спорта как средство подготовки или восстановления.

#### ABSTRACT

In modern conditions of athletes' training in various sports such non-traditional means of training as fitness are increasingly being used. Fitness in sports has been actively used since 2010 in the training system of basketball players, soccer players, swimmers, track and field athletes. However, according to available publications, they still cannot fully answer the question of the use of fitness in rowing sports. The article presents the results of a survey of athletes of various qualifications on the possibility of using fitness in rowing as a means of training or recovery.

**Ключевые слова:** спортивная тренировка, физическая подготовка, гребные виды спорта, фитнес.

**Keywords:** sports training, physical training, rowing, fitness.

**Актуальность.** Фитнес можно рассматривать как одну из систем физических упражнений оздоровительной направленности, согласованной с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определенностью и личной заинтересованностью (Ю.В. Менхин, А.В. Менхин, 2002).

В настоящее время фитнес активно используется в оздоровлении различных слоев населения. Пятая

часть населения США и чуть больше 10 % жителей Великобритании активно реализуют фитнес-программы в повседневной жизни. С 1989 года в Беларуси была организована Белорусская Федерация Бодибилдинга и Фитнеса, что позволило интенсифицировать развитие фитнеса в республике. Крупнейшей фитнес-организацией в мире, действующая более чем в 40 странах мира, является Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса (FISAF),

которую ежегодно посещают более 200 000 любителей фитнеса для повышения своей квалификации с помощью аккредитованных курсов FISAF и новейших разработанных программ. Стоит отметить, что FISAF также проводит различные соревнования по спортивной аэробике национального и международного уровня, ведущие к ежегодному чемпионату мира.

Между тем, только начиная с 2010 года, появились публикации об использовании элементов фитнеса в подготовке атлетов. Элементы аэробики и фитнеса внедрялись в систему подготовки футболистов (Лукьяненко В.П., Муханова Н.В., 2020; Сютин В.И., Бибина Е.О., Губский П.В., 2020), волейболистов (Доржиева О.С., 2013), баскетболистов (Лешева Н.С., Иванов В.Г., Шиповская В.В., Окунева А.А., Чернов В.Д., 2020; Ончукова Е.И., Хвостова А.С., Шульгина К.А., 2020), пловцов (Назарова Ю.В., Конькина Е.В., Панкратович Т.М., 2020), легкоатлетов (Хисматулина К.А., 2020).

В большинстве имеющихся публикаций гребля указывается как атравматичный вид спорта, однако это не исключает травматизации атлетов. Стереотипные циклические движения в период подготовки спортсменов способны приводить к повреждениям позвоночника и суставов, вызывать изменения в соединительно-тканых структурах, а также другие заболевания, которые в последующем могут привести к проблемам со здоровьем и окончанию профессиональной карьеры гребцов.

Минимизации неблагоприятных последствий для атлетов и совершенствование подходов к подготовке гребцов является одним из сложнейших вопросов, в решении которого возможен поиск самых неожиданных подходов, включая использование фитнес-технологий.

Имеющиеся публикации до настоящего времени не могут ответить полноценно на вопрос применения фитнеса в гребных видах спорта, который является одним из «медалеемких видов спорта» для Беларуси. Это актуализирует проблему поиска возможных вариантов применения фитнес-технологий в системе подготовки гребцов на этапах подготовки.

В представленном исследовании мы изучали возможности применения фитнес-технологий у гребцов с учетом уровня их спортивной квалификации.

**Материалы и методы исследования.** Дизайн исследования, основанное на изучении особенностей отношения спортсменов, их оценки перспективности включения в программу тренировки фитнес-элементов, а также структуры и формы фитнес-технологий по разработанной авторской анкете, состоящей из 14 вопросов, проводилось на базе Полесского государственного университета. В исследовании приняли участие спортсмены (средний возраст  $19 \pm 3,67$  лет), которые были разделены на 3 группы: 1 группа – спортсмены – кандидаты в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС), 2 группа – спортсмены 1 и 2 разряда, 3 группа – спортсмены, не имеющие разряд. Исследование приводилось по разработанным анкетам основанное на изучении особенностей отношения спортсменов, их оценки перспективности включения в программу

тренировки фитнес-элементов, а также структуры и формы фитнес-технологий по разработанной авторской анкете, состоящей из 14 вопросов.

Данные о результатах анкетирования предоставлялись через Google forms.

Для обработки и анализа эмпирических данных использованы статистические методы лицензионной версии программ (STATISTICA 10.0, MS Excel 2010).

По результатам анкетирования участников трех групп проводился анализ с использованием методов статистического анализа

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Программа по гребным и парусным видам спорта предполагает разграничение нагрузки у занимающихся в течение недели. На начальных этапах недельная нагрузка составляет около 6-8 часов, а в дальнейшем, она увеличивается и может достигать на этапе спортивного совершенствования 30-40 часов.

Количественного тренировок в неделю статистически значимо различалось между группами респондентов ( $\chi^2 = 51.8$ ,  $p=0.005$ ). Опрос спортсменов показал, что в 1 группе 43.48% занимаются 7 и более раз в неделю, во 2 и 3 группе тренировки проводились 3-4 раза в неделю.

Наиболее интересными направлениями фитнеса, по мнению респондентов, в системе подготовки гребцов являются стрейчинг, степ-аэробика, йога, танцевальная аэробика, силовая аэробика и функциональный тренинг.

Результаты исследования оценки перспективности и возможности использования фитнес-технологий в подготовке гребцов оказались обнадеживающими. Они могут разнообразить тренировочный процесс атлетов и поддерживаются большинством опрошенных (65,2% атлетов 1 группы, 50,0% спортсменов 2 группы и 44,1% 3 группы).

Для гребцов первой группы (КМС, МС) фитнес наиболее предпочтителен в целях восстановления функционального состояния и в целях реабилитации (34.78% и 21.74% соответственно). Во 2 и 3 группах спортсменов (43,8% и 29,4% соответственно) использование фитнес предпочтительнее в рамках общей физической подготовки.

**Выводы.** Таким образом, по результатам исследования оценки перспективности и возможности использования фитнес-технологий в подготовке гребцов являются обнадеживающими. Они могут разнообразить тренировочный процесс атлетов и поддерживаются большинством опрошенных (65.2% атлетов 1 группы, 50% спортсменов 2 группы и 44.12% 3 группы).

Среди негативных факторов, снижающих эффективность спортивной подготовки отмечена постоянная монотонная нагрузка и однотипный характер организации занятий.

Для гребцов первой группы (КМС, МС) фитнес наиболее предпочтителен в целях восстановления функционального состояния и в целях реабилитации (34.78% и 21.74% соответственно). Во 2 и 3 группе спортсменов (43.75% и 29.41% соответственно) использование фитнес предпочтительнее в рамках ОФП.

Требуется дальнейшее исследование и оценка эффективности различных фитнес-технологий в системе подготовки гребцов.

**Список литературы:**

1. Красный Н.Н.. Методика общей физической подготовки с использованием средств фитнеса на дополнительных занятиях женской сборной команды вуза по баскетболу / Н.Н. Красный, И.А. Ивко // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – 2016. – С. 149-153.
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В.. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
3. Морозов О.Г.. Целесообразность использования фитнес-технологий в физической подготовке квалифицированных волейболисток / О.Г. Морозов, Л.В. Морозова, Л.В. Кирьянова, Т.И. Мельникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 8 (186). – С. 207-211.
4. Наумова Э.М. Программы адаптации в профессиональном спорте и принципы их коррекции (обзор литературы) / Э.М. Наумова, О.Н. Борисова, Е.А. Беляева, Е.Е. Атлас // Вестник новых медицинских технологий. – 2016. – Т. 23, № 2. – С. 240–249.
5. Сютин В.И.. Применение фитнес-технологий в тренировочном процессе футболистов на этапе спортивной специализации / В.И. Сютин, Е.О. Бибина, П.В. Губский // Медицина и физическая культура: наука и практика. - 2020, том 2. - № 1 (5). – С. 82-88.
6. Шарина Е.П.. Методика физической и технической подготовки юных боксеров (девочек) на основе современных фитнес-технологий / Е.П. Шарина, В.В. Чумаш, Л.В. Лагутенко // Ежеквартальный рецензируемый, реферируемый научный журнал «Вестник АГУ». – 2018. – № 1(213). – С. 189-193.

<b>Содержание</b>	
<b>Педагогические науки</b>	<b>4</b>
<b>Теория и методика обучения и воспитания</b>	<b>4</b>
НАЦИОНАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ НА ОСНОВЕ ОПЫТА ПРОГРАММЫ PISA Исмаилов Абдували Абдумаликович	4
<b>Теория и методика профессионального образования</b>	<b>8</b>
ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕРСОНАЛА НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ И ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ Туракулова Бахринисо Бахтёровна	8
<b>Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры</b>	<b>12</b>
НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ Власова Светлана Викторовна Лось Дарья Олеговна	12
<b>Психологические науки</b>	<b>15</b>
<b>Медицинская психология</b>	<b>15</b>
ДЕПРЕССИЯ И ЕЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ Канова Татьяна Николаевна Волобуева Наталия Михайловна	15
НАРУШЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ И ИХ ПСИХОКОРРЕКЦИЯ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ, РАБОТАЮЩИХ С КОВИДНЫМИ БОЛЬНЫМИ Мурашёва Маргарита Владимировна	18
<b>Общая психология, психология личности, история психологии</b>	<b>25</b>
ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБРАЗА ОТЦА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ПЕРЕХОДА К РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ Король Наталья Валерьевна Миронова Татьяна Дмитриевна	25
РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Петрова Ольга Сергеевна Чекина Лариса Федоровна	28
<b>Педагогическая психология</b>	<b>32</b>
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПАРТНЕРСТВА С РОДИТЕЛЯМИ ДЛЯ УСПЕШНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ Землянская Анастасия Александровна	32
ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ АРТ-ТРЕНИНГА «ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВДОХНОВЕНИЕ» НА ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА Рыженкова Елизавета Сергеевна	36