

Хазова Д.А.¹, Стрижков А.П.¹, Русаков А.П.²**ФАЗОВЫЙ МЕТОД В ПОВЫШЕНИИ ЭНЕРГОСИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**¹ Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича² ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия

Аннотация. Фазовый метод воздействия применяется в повышении функциональной работоспособности, восстановлении энергосистем, систем, функций спортсменов, спортсменок в циклических, ациклических и в смешанных видах спортивной деятельности. В статье раскрывается фазовый метод в повышении энергосистемы, влияющей на прогнозирование, восстановление и функциональную работоспособность спортсменов, выполняющих учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

Ключевые слова: спортсмен, энергетическая система, повышение функциональной подготовленности, процесс.

Khazova D.A.¹, Strizhkov A.P.¹, Rusakov A.P.²**PHASE METHOD IN IMPROVING THE ENERGY SYSTEM OF ATHLETES IN THE PROCESS OF IMPROVING PHYSICAL TRAINING**¹ Saint Petersburg state University of telecommunications, Professor M. A. Bonch-Bruevich² S.M. Kirov Military Medical Academy of the Ministry of Defense, St. Petersburg, Ac. Lebedeva, 6, Russia

Abstract. The Phase method of influence is used in improving functional performance, restoring power systems, systems, functions of athletes, sportswomen in cyclic, acyclic and mixed sports activities. The article reveals the phase method in increasing the power system, which affects the prediction, recovery and functional performance of athletes performing training and competitive loads.

Keywords: athlete, energy system, increase of functional readiness, process.

Введение. Величие и мощность фазового метода весьма значимы для спортивной деятельности, но его недооценивают большинство спортсменов, спортсменок, тренеров по той причине, что отсутствуют базовые и специальные знания применения его в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности. Фазовый метод энергетического воздействия применяется для повышения энергосистемы спортсменов в соревновательной деятельности как индивидуально у лыжников-гонщиков, биатлонистов, теннисистов, легкоатлетов, пловцов, гребцов, так и команд у хоккеистов, футболистов, волейболистов, баскетболистов и т.д. [1-20]. Спортивные специалисты Китая, Японии и других стран мира активно используют фазовый энергетический метод в повышении энергосистемы спортсменов с целью улучшения спортивного результата в различных видах спорта.

Цель исследования: обоснование фазового энергетического метода в повышении потенциала цветовой энергосистемы спортсменов в учебно-тренировочной, соревновательной работе индивидуальных и командных видов спорта.

Задача исследования: обосновать фазовый энергетический метод в повышении возможностей цветовой энергосистемы, влияющей на прогнозирование, восстановление и функциональную работоспособность спортсменов, выполняющих учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки. Обоснование фазового энергетического метода.

Результаты и их обсуждение. Фазовый энергетический метод применяется не только контактно, но и дистанционно, при этом расстояние не имеет значения для проведения диагностики и наполнения потенциалом цветовой энергосистемы от специалиста до спортсменов, команд, в какой бы части мира они ни находились, участвуя на Чемпионате Европы, мира, Олимпийских играх. Дистанционное воздействие фазового энергетического метода от специалиста до спортсменов эффективно и целенаправленно пополняет энергосистему, тем самым улучшается положительный результат соревновательной деятельности. Прежде чем рассматривать далее «фазовый метод»,

«энергосистему» спортсменов, дадим определение и обоснование. Фазовый метод – это временной элемент системы движения в упражнении, полностью решающий определенную самостоятельную часть общей двигательной задачи.

Энергосистема спортсмена – энергетические способности позвоночного канала, энергетических центров, улучшающие работоспособность функциональной системы, цветовой энергетический фон команды или спортсменов, под воздействием фазового энергетического метода выполняющих учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

Если у спортсменов отмечается утомление функциональных систем при низкой цветовой энергосистеме, тогда соревновательная деятельность будет неэффективна, соответственно цветовой энергетический фон команды или индивидуальных спортсменов будет различным по содержанию цветового фона. В этом случае неэффективное соревновательное выступление тесно связано с техническими ошибками, травмами спортсменов, что снижает спортивный результат. У спортсменов и спортсменок фазовым энергетическим методом определяют функциональную работоспособность по энергетическим возможностям позвоночного канала, энергетическим центрам, которые дают различные цветовые оттенки.

Представленный энергетический метод эффективно используется для восстановления и повышения функциональной работоспособности в период выполнения соревновательной нагрузки (например, между таймами, перерывами в хоккейных звеньях и т. д.). Фазовый энергетический метод позволяет выявить наиболее результативных спортсменов в предстоящем соревновании (например, определение состава команды из наиболее сильных, «энергомощных» игроков, которые покажут более высокую функциональную работоспособность, нежели игроки со слабым проявлением «энергомощных» действий в соревновательной деятельности).

Диагностические и функциональные возможности фазового энергетического метода можно

применять в следующих направлениях: – проводить диагностику и выявлять нарушения функциональной работоспособности энергосистемы спортсменов по энергическому, цветовому фону; – определять функциональную готовность энергосистемы спортсменов к соревновательной деятельности; – способствовать быстрейшему восстановлению спортсменов и т.д.

Фазовый энергетический метод способствует повышению цветовой энергосистемы спортсменов, при напряженной спортивной работе в воспитании таких физических качеств, как: силовые, скоростные, координационные способности, а также успешно развивает следующие механизмы энергообеспечения: анаэробно-лактатный, анаэробно-гликолитический, анаэробно-аэробный и аэробный при мышечной деятельности.

Если у спортсменов, квалифицированных спортсменов собственная энергосистема позвоночного канала, энергетических центров не восстанавливается, либо слабо продуцирует, то у них имеется, как правило, остеохондроз, травмы позвоночника, напряжение в нервно-мышечной системе, переутомление или травмы иного плана. Спортсмен с такой неэффективной энергосистемой не покажет высокий результат в соревновательной деятельности.

Спортсмены со слабой цветовой энергосистемой до её восстановления считаются низко результативными, т.е. у них отмечается низкая результативность действия, они будут совершать технические, тактические ошибки, больше времени потратят на восстановление энергосистемы и функциональной системы.

Исходя из вышесказанного, можно отметить, что у спортсменов собственная цветовая энергосистема энергетических центров определяется функциональными уровнями – низким, средним и высоким:

1. Низкий уровень энергосистемы спортсменов характеризуется отсутствием восприятия в проявлении энергетического воздействия фазового метода на протяжении всего позвоночного канала (от шейного отдела до копчика). При этом функциональная система спортсменов находится в напряжении на уровне всех систем и функций в учебно-тренировочной и соревновательной работе. Спортсмены с такой энергосистемой покажут низкий результат в соревновании. Цветовой энергетический фон команды или спортсменов в основном светло-коричневый, светло-желтый, светло-зеленый, светлокрасный. Снижение частоты сердечных сокращений от первоначальной величины на этом уровне отмечается после 5-минутного применения фазового метода.

2. Средний уровень энергосистемы спортсменов характеризуется проявлением восприятия фазового метода (от шейного, грудного до поясничного отдела) позвоночного канала. На этом уровне функциональная система спортсменов работает стабильно, но при этом отмечается напряжение в нервно-мышечной системе, функ-

циональной системе в момент выполнения учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки. Спортсмен показывает невысокий результат в соревновании, но он намного выше, чем у спортсмена с низким энергетическим уровнем, если учесть функциональную, равноценную специальную подготовленность и спортивную квалификацию.

Цветовой энергетический фон команды или спортсменов этого уровня желто-синий, желто-голубой, краснозеленый, красно-фиолетовый. Снижение частоты сердечных сокращений отмечается на уровне 6 ударов и более от первоначальной величины после 5-минутного влияния энергетического метода.

3. Высокий уровень энергосистемы спортсменов характеризуется восприятием энергосистемы позвоночного канала (от шейного, грудного, поясничного отдела до кончиков пальцев рук и ног). При этом уровне энергосистемы, функциональная система спортсменов находятся в повышенной функциональной работоспособности, отсутствует напряжение во всех системах и функциях организма в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Спортсмен с высоким уровнем энергосистемы имеет высокий, насыщенный темно-красный с зеленым оттенком, насыщенный красно-фиолетовый с синим оттенком, красно-коричневый с темно-зеленым оттенком энергетический потенциал.

У спортсменов диагностика, развитие и поддержание уровней цветовой энергосистемы позвоночного канала, энергетических центров является определяющим фактором спортивного мастерства. Спортсмены покажут в соревновании высокий результат, если они имеют функциональную равноценную подготовленность в сравнении с низким и средним уровнем энергосистемы.

Заключение

1. В соревновательной деятельности фазовым энергетическим методом можно повышать функциональную работоспособность у спортсменов за счет улучшения собственной цветовой энергосистемы команды или в индивидуальных видах спорта.

2. Выполнение высокоинтенсивного соревновательного упражнения тесно взаимосвязано с «энергетическим» снижением собственных энергетических возможностей спортсменов. Спортсмен способен фазовым энергетическим методом пополнить в установленное согласованное соревновательное время растроченный энергетический потенциал в соревновательной деятельности (согласно напряженной игровой ситуации, длины дистанции, рельефа трассы и т. д.).

3. Энергетическим эталоном успешного выступления на российском, международном уровне спортсменов в индивидуальных и в командных видах спорта является только высокий уровень собственной цветной энергосистемы во время выполнения соревновательной нагрузки.

Список источников

1. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 21-24.
2. Стародубцев М.П. Особенности физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в условиях инновационной образовательной среды вуза. Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. № 4 (30). С. 92-102.
3. Стародубцев М.П. Исследование влияния физической культуры на умственную работоспособность у студентов. Изв. Рос. Воен.-мед. акад. 2019. Т. 38. № 53. С. 247-248.
4. Стародубцев М.П. Организация врачебно-педагогического контроля за студентами, занимающимися физической культурой Стародубцев М.П. Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2019. № 1. С. 84-87.
5. Стародубцев М.П. Патриотическое воспитание студенческой молодежи с использованием средств физической культуры и спорта. 2018. С. 113-119.
6. Стародубцев М.П. Образовательный процесс по дисциплине "адаптивная физическая подготовка" Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 304-307.
7. Стародубцев М.П. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тенденции развития науки и образования. 2018. № 45-4. С. 73-79.
8. Стародубцев М.П. Сущность научной категории "общекультурные компетенции" Межд. журн. гуманитарных и естественных наук. 2018. № 9. С. 76-82.
9. Стародубцев М.П. Структура педагогической культуры преподавателя как условие его творческой деятельности. Межд. журн. гуманитарных и естественных наук. 2018. № 9. С. 235-240.
10. Стародубцев М.П. Компетентностный подход к реализации самостоятельной работы студентов. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 271-275.
11. Стародубцев М.П. Диагностический комплекс оценки уровня сформированности готовности специалистов в области физической культуры и спорта к реализации научно-исследовательской деятельности. Межд. журн. гуманитарных и естественных наук. 2017. № 12. С. 79-81.
12. Стародубцев М.П. Педагогические технологии. XXI век учебное пособие / Санкт-Петербургский институт внутренних войск МВД России. СПб, 2014.
13. Стародубцев М.П. Основы педагогического мастерства и развитие профессиональной компетенции преподавателя вуза СПб, 2014.
14. Явдошенко Е.О. влияние физической культуры на развитие и формирование гармонически развитой личности Явдошенко Е.О. Тенденции развития науки и образования. 2019. № 46-2. С. 71-75.
15. Явдошенко Е.О. Роль самообразования в становлении и развитии профессиональной компетентности педагога. Оригинальные исследования. 2018. Т. 8. № 5. С. 58-66.
16. Кичко Е.В. Продуктивность физической реабилитации студентов в каникулярное время Кичко Е.В. В сборнике: Наука и образование: векторы развития Матер. Междунар. науч. –практ. конф. 2019. С. 58-62.
17. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 66-70.
18. Стародубцев М.П. Целостно-деятельностный подход к классификации методов физического воспитания. 2019. С. 305-309.
19. Стародубцев М.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка среди студентов Стародубцев М.П. 2019. С. 308-313.
20. Стародубцев М.П. Методические подходы к физическому воспитанию в вузе. Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. № 3 (29). С. 122-132.
21. Медведев Д.С. Избранные вопросы спортивной физиологии: учебное пособие / Д.С. Медведев, А.Е. Чиков, С.Н. Чикова, Н.Ю. Петров. – СПб: Из-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2018. – 84 с.
22. Медведев Д.С. Применение низкоинтенсивной крайне высокочастотной терапии для психофизиологической реабилитации спортсменов: учебное пособие / Д.С. Медведев, И.Б. Сиваченко. – СПб: Из-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2018. – 64 с.
23. Сильчук А.М. Компетентностные характеристики профессиональной деятельности специалиста физического воспитания вуза. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 2 (156). С. 215-219.
24. Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
25. Гублер Е.В. и др. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в медико-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
26. Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
27. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2019. Часть 2 MS Word. 96 с.
28. Корольков А.А., Петленко В.П. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
29. Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.
30. Ушаков И.Б., Кукушкин Ю.А., Богомолов А.В. Физиология труда и надежность деятельности человека / Российская академия наук, Отделение биологических наук. Москва, 2008. 113 с.
31. Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
32. Зайцев Г.К. и др. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
33. Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
34. Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.
35. Болотин А.Э. и др. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости. Вестник Рос. воен.-мед. акад. 2016. № 1 (53). С. 256-259.
36. Сапов И.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
37. Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч.-практ. конф. 2019. С. 70-72.
38. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2017. Часть 1 MS Excel. 185 с.
39. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессустойчивость человека. ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия. СПб, 1999. 202 с.
40. Новиков В.С. и др. Физиология экстремальных состояний. СПб, 1998. 196 с.