

6. Карташова Л. В. Поведение в организации: учебник / Л. В. Карташова Т. В., Никонова, Т. О. Соломанидина. – М. : ИНФРА-М, 2001. – 106 с.
7. Семиздралова О. Феномен эмоционального выгорания учителя и его предупреждение / О. Семиздралова // Народное образование. – 2009. – № 7. – С. 116–123.
8. Самоукина Н. В. Психология профессиональной деятельности / Самоукина Н. В. 2-е изд-е. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 224 с.
9. Сорокоумова Г. В. Эмоциональное выгорание: определение, факторы, симптомы, профилактика / Г. В. Сорокоумова // Работник социальной службы. – 2012. – №. 6. – С. 94–99.

* * *

УДК 374.32

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-205

ЭКСТРЕМАЛЬНОЕ ВОЖДЕНИЕ МОТОЦИКЛА – ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЕЖИ

Хуббиев Шайкат Закирович^{1,2}, Столяров Виктор Анатольевич³, Пашута Валерий Лукич¹

¹ – Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия

² – Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

³ – Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Колледж фитнеса и бодибилдинга имени Бена Вейдера», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье изложен взгляд на физическую активность как первичную по отношению к экстремальной физической активности, спорту, мотоспорту, мотокроссу, экстремальному вождению мотоцикла. Показано, что обучение подростков и юношей экстремальному вождению мотоцикла – многоэтапный процесс формирования соответствующих навыков.

Ключевые слова: физическая активность, экстремальное вождение мотоцикла.

EXTREME MOTORCYCLE DRIVING AS A FORM OF PHYSICAL ACTIVITY OF YOUNG PEOPLE

Khubbiev Shaikat Zakirovich^{1,2}, Stolyarov Victor Anatolyevich³, Pashuta Valery Lukich¹

¹ – Military Institute of Physical Training, Saint-Petersburg, Russia

² – Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia

³ – Private educational institution of additional professional education Ben Weider College of Fitness and Bodybuilding, Saint-Petersburg, Russia

Abstract. The article presents a view on physical activity as primary in relation to extreme physical activity, sports, motorcycling, motocross, extreme motorcycle driving. It is shown that teaching teenagers and young men extreme motorcycle driving is a multi-stage process of developing appropriate skills.

Keywords: physical activity, extreme motorcycle driving.

Введение

Все виды физической активности связаны с перемещением тела человека в пространстве-времени за счет мышечных усилий. Одним из видов физической активности является экстремальное вождение мотоцикла. Его прообразом является мотокросс – один из экстремальных видов спорта. Учитывая это, следует рассмотреть соотношение этих и других понятий.

Материалы и методы

Обучение экстремальному вождению мотоцикла (ЭВМ) – поэтапная выработка навыков у юношей (подростков) по алгоритму: упрощенная езда; езда по дорогам с разным грунтом; езда на местности разного рельефа; езда с ускорениями; езда по бездорожью; скоростная езда по бездорожью; езда в разных условиях погоды; высокоскоростная езда с преодолением сложных и опасных препятствий; экстремальное заезды на трассах мотокросса. Все это как-то схоже со спортивной подготовкой по мотокросс как прообразу ЭВМ. В то же время, мотокросс и экстремальное

вождение мотоцикла – виды экстремальной физической активности, которые различаются.

ЭВМ изучается с учетом принципов от абстрактного к конкретному, от общего к частному и «матрешки». Это позволяет выявить соотношения физической активности, спорта, экстремальной физической активности, мотоспорта, мотокросса. Первые 3 принципа общеизвестны. А вот принцип «матрешки» предполагает изучение одного объекта, размещенного внутри другого объекта, который, в свою очередь, размещен внутри третьего объекта и т. д. [1]. Согласно ему ЭВМ входит в мотокросс, мотокросс – в мотоспорт, мотоспорт – в спорт, спорт – в экстремальную физическую активность, экстремальная физическая активность – в физическую активность. Физическую активность мы рассматриваем как первичную по отношению к перечисленным видам активности, которые – ее производные.

Результаты исследований и их анализ

Физическая активность – движение тела человека, которое производится скелетными мышцами за счет расхода энергии [8]. Важно понять, что здесь имеется

в виду живое движение в пространстве и времени.

Физическая активность — это физические упражнения, создающие потенциал кинезиологии [8], его образуют психомоторика, физические качества, двигательные навыки, здоровье и определяет психофизическую готовность человека к социальной деятельности [3]: к жизнедеятельности, образованию, труду на благо своей Родины и защите Отечества.

Физическая активность пока слабо изучена. Ее следует рассматривать как фундаментальное понятие теории физической культуры и спорта. В англоязычной энциклопедии социальных наук [11] и Спортивной хартии Европы [6] спорт признан формой всех видов физической активности.

Сегодня актуальна разработка концепции физической активности как живого движения и универсального средства развития человека.

Рассмотрим экстремальную физическую активность и мотокросс, т.к. они непосредственно связаны с экстремальным вождением мотоцикла.

Экстремальная физическая активность связана с опасными условиями жизни человека, травмами и предельными психофизическими нагрузками, чрезвычайным обострением чувств, а также с проявлением удовлетворения, восторга, оригинальности и виртуозности в движениях [4]. Ей присуща экстремальность — крайняя форма выражения воздействий, она требует от людей больших духовно-нравственных и психофизических сил. В спорте она определяется факторами риска: неопределенностью, необычностью внезапных ситуаций, неготовностью атлета безаварийно действовать; возможной гибелью, травматизмом при психологическом риске [2].

Согласно СанПиН 2.2.2776-10 к экстремальным относятся условия, при которых факторы химической, биологической и физической природы... кратно превышают установленные гигиенические нормативы [9].

С учетом позиции Пишелко А.В. [7], отметим, что в ходе ЭВМ в природных и социальных условиях ожидаем позитивный и негативный исходы. Поэтому не исключены изменения психических процессов и состояний, духовности и морально-нравственных ориентиров молодежи.

от выживания к полноценному функционированию // Учёные записки Забайкальского государственного университета. — 2012. — № 5. — С. 233—239.

Мотокросс. На соревнованиях у гонщика показатели МПК такие же, как у стайеров. В заезде гонщик проявляет 260—300 усилий по удержанию инерции тела при ускорениях и торможении, амортизирует до 9000 ударов на участках с неровностями, выполняет около 150—200 оттяжек для стабилизации системы «гонщик-мотоцикл» в безопорном движении и до 2500 рывков за руль на впадинах. ЧСС гонщика достигает 190—200 уд/мин. На трассах он совершает прыжки-полеты, на высокой скорости удерживает мотоцикл (вес 100 кг, мощность 50 л.с.), испытывая стрессовые нагрузки [5].

Экстремальность в мотокроссе обусловлена тем, что: 1) экстремальны приемы и действия по вождению мотоцикла; заезды проходят в сложных климатогеографических условиях, на высокой скорости по бездорожью, на трассах с разным грунтом, рельефом и опасными препятствиями; 2) взаимодействие гонщиков в плотном потоке нацелено на то, чтобы получить преимущество в движении вперед; соперничество подчинено достижению победы, установлению рекорда.

Экстремальное вождение мотоцикла. Все характерное мотокроссу в известной мере касается и ЭВМ. В мотокроссе и в ЭВМ много идентичного: экстремальность; приемы и действия по вождению мотоцикла, а также психо-физические нагрузки и др.

Но они и различаются: мотокросс — это вид экстремальной физической активности и спортивная дисциплина, а ЭВМ — вид физической активности; сердцевину мотокросса как спорта составляет соревнование, ЭВМ его не содержит; спортивная подготовка в мотокроссе определена Федеральным стандартом, планами его реализации; за их невыполнение предусмотрена ответственность, а ЭВМ определяет программа обучения; в мотокроссе значим результат соревнования; в ЭВМ подросток (юноша) побеждает себя, преодолевая психологические барьеры, физические препятствия (сложные и опасные), виртуозно исполняет технико-тактические приемы вождения мотоцикла, оригинальные способы езды; подросток (юноша) выражает, реализует себя, побеждает сам себя; осваивает и демонстрирует новое, проявляя творчество в вождении мотоцикла.

Сказанное об отличиях мотокросса от ЭВМ, дополним тем, что среди подростков (юношей) есть увлеченные спортом, а для других ЭВМ — хобби.

ЭВМ — это самомотивированная физическая активность, позволяющая сохранять свое «Я», достижения, социальные контакты, физически и психологически развиваться, духовно обогащаться.

Среди подростков (юношей) есть те, кто не может жить без риска, который для них естественная потребность. Поэтому они выбирают ЭВМ, т.к. она для них — жизненная философия свободы, вызов внешнему миру, школа преодоления внутренних страхов, комплексов, мобилизации способностей и возможностей духа, тела, возможность расширить границы дозволенного, приобрести новые ощущения, образы и достижения [10].

Заключение

1. Физической активности свойственна первичность по отношению к ее видам: экстремальная физическая активность, спорт, мотоспорт, мотокросс, экстремальное вождение мотоцикла;

2. Экстремальное вождение мотоцикла для подростков (юношей) — это жизненная философия свободы; естественная потребность в риске, вызов внешнему миру; школа преодоления страхов и комплексов; возможность мобилизовать и реализовать

психофизический потенциал, способности, духовно-телесные ресурсы; возможность расширить границы дозволенного, приобрести новые ощущения, образы и достижения

3. Обучение молодежи экстремальному вождению мотоцикла является многоэтапным педагогическим процессом формирования соответствующей системы навыков.

Литература

1. Альшуллер Г. С. Найти идею. Введение в ТРИЗ – теорию решения изобретательских задач. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 402 с.
2. Байковский Ю. В. Факторы, определяющие экстремальность спортивной деятельности // Экстремальная деятельность. – № 2 (39), – 2016. – С. 55–59
3. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
4. Мартынов А. И., Мартынов И. А. Безопасность и надежность в альпинизме. – М.: ТВТДивизион, 2006. – 301 с.
5. Мотокросс [Электронный ресурс]. – URL : <http://dubaseki.ru/moto> (дата обращения : 17.02.2015)
6. Настольная книга спортивного менеджера: справ. пособие / автор-составитель: Золотов М. И. и др.]; РГАФК, МГАФК. – М. : ФОН, 1997. – 518 с.
7. Пищелко А. В., Сочивко Д. В. Реадаптация и ресоциализация. – М. : ПЕР СЭ, 2003. – 208 с.
8. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2021 г. (дата обращения 29.01.2023)]
9. СанПиН 2.2.2776-10 «Гигиенические требования к оценке условий труда при расследовании случаев профессиональных заболеваний». – М., 2010.
10. Тулебаева Е. Н. Исследование особенностей мотивационной сферы лиц, занимающихся экстремальными видами спорта // Вестник КАСУ. Вопросы психологии. Личность, образование, общество. – 2010. – № 5. – С. 133–138
11. The social science encyclopedia. Second edition / Edited by Adam Kuper and Jessica Kuper. – London and New York : 1996. – 923 p.

* * *

УДК 796.011

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-206

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ TRX-ТРЕНИНГОМ В ФИТНЕС-КЛУБАХ

Ципин Леонид Львович, Шориков Максим Сергеевич

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Статья посвящена физической подготовке занимающихся в фитнес-клубах с использованием TRX-тренинга. Рассмотрены индивидуальные предпочтения и значения силы мышц-стабилизаторов (мышц кора) у 40 женщин зрелого возраста. Установлено, что TRX-тренинг является перспективным фитнес-направлением для решения оздоровительных задач. У женщин зрелого возраста наблюдаются различные варианты соотношения относительной силы мышц кора и по этому показателю целесообразно дифференцировать занимающихся на группы.

Ключевые слова: фитнес, женщины зрелого возраста, TRX-тренинг, мышцы кора.

DIFFERENTIATION OF TRX-TRAINING PARTICIPANTS IN FITNESS CLUBS

Tsipin Leonid Lvovich, Shorikov Maksim Sergeevich

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The article is devoted to the physical training of those involved in fitness clubs using TRX-training. Individual preferences and strength values of stabilizing muscles (core muscles) in 40 women of mature age are considered. It has been established that TRX training is a promising fitness direction for solving health problems. In women of mature age, there are various variants of the ratio of the relative strength of the muscles of the core, and according to this indicator, it is advisable to differentiate those involved into groups.

Keywords: fitness, women of mature age, TRX-training, core muscles.

Введение

Современные условия труда и жизни многих людей характеризуются низким уровнем двигательной активности. В большинстве стран мира взрослое население испытывает незначительные физические нагрузки [7]. Причина этого кроется в особенностях профессиональной деятельности (преимущественно интеллектуальный труд), удаленном режиме работы, связанным с пандемией коронавируса, организацией

оздоровительной деятельности в свободное время. В полной мере это проявляется у женщин среднего возраста, составляющих значительную часть трудоспособного населения [1, 6]. Как отмечают специалисты, при недостаточной двигательной активности у женщин 35–45 лет наряду с естественными процессами инволюции наблюдается снижение плотности капилляризации мышц, жизненной емкости легких, резервов кардиореспираторной системы. Происходят