

DOI 10.20310/1810-0201-2021-26-190-98-105
УДК 37.02

**Методические особенности преодоления перетренированности
при занятиях физической культурой и спортом
в группах спортивной направленности
Института права и национальной безопасности**

Александр Михайлович ФЕТИСОВ, Андрей Валерьевич ПАРАМОНОВ
ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4426-1432>, e-mail: fetisovsport@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3288-3341>, e-mail: paramonowtmb@mail.ru

**Methodic features of overcoming overtraining during
physical education and sports in sports groups
of the Institute of Law and National Security**

Aleksandr M. FETISOV, Andrey V. PARAMONOV
Derzhavin Tambov State University
33 Internatsionalnaya St., Tambov 392000, Russian Federation
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4426-1432>, e-mail: fetisovsport@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3288-3341>, e-mail: paramonowtmb@mail.ru

Аннотация. В настоящее время сохранение здоровья, занятия физической культурой и спортом являются актуальным направлением деятельности индивида и активного участника многочисленных позитивных общественных процессов. Заниматься спортом и физической культурой можно как индивидуально, так и в специальных группах (фитнес-группы), на площадках общего пользования (спортзалы, фитнес-центры, специальные сооружения и т. д.), так и на индивидуально-организованных площадках (домашние тренажеры, домашние залы, площадки и т. д.). В Институте права и национальной безопасности ТГУ им. Г.Р. Державина с сентября 2018 г. функционирует группа «фитнеса и прикладной физической подготовки». Особенность данного исследования в том, что в нем отображена специфика физической подготовки студентов и разнообразие форм и технологий, используемых в работе преподавателей. В рамках занятий студенты осваивают различные элементы многих оздоровительных технологий: кроссфит, стретчинг, сайкл, пилатес, табата-тренировки, калланетику, гиревой спорт, бодибилдинг, пауэрлифтинг. Умение правильно организовать тренировочный процесс, рационально чередовать время отдыха и время тренировок является одним из главных условий для достижения эффективных результатов занятий и избегания состояния перетренированности. В работе проанализированы основные методические приемы и рекомендации по выходу из состояния перетренированности.

Ключевые слова: перетренированность; переутомление; физическая подготовка студентов; оздоровительные технологии

Для цитирования: *Фетисов А.М., Парамонов А.В.* Методические особенности преодоления перетренированности при занятиях физической культурой и спортом в группах спортивной направленности Института права и национальной безопасности // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2021. Т. 26, № 190. С. 98-105. DOI 10.20310/1810-0201-2021-26-190-98-105

Abstract. At present, health preservation, physical education and sports are an important area of activity for an individual and an active participant in numerous positive social processes. You can go in for sports and physical education both individually and in special groups (fitness groups), on public areas (gyms, fitness centers, special facilities, etc.), and on individually organized areas

(home exercise equipment, home gyms, playgrounds, etc.). At the Institute of Law and National Security of Derzhavin Tambov State University, since September 2018 a group of “fitness and applied physical training” has been functioning. The peculiarity of this study is that it reflects the specificity of physical training of students and the variety of forms and technologies used in the work of teachers. As part of the classes, students master various elements of many health technologies: crossfit, stretching, cycle, Pilates, tabata training, callanetics, kettlebell lifting, bodybuilding, powerlifting. The ability to properly organize the training process, rationally alternate between rest time and training time is one of the main conditions for achieving effective training results and avoiding the state of overtraining. In the work, the main methodic techniques and recommendations for getting out of the state of overtraining are analyzed.

Keywords: overtraining; overfatigue; physical training of students; wellness technologies

For citation: Fetisov A.M., Paramonov A.V. Metodicheskiye osobennosti preodoleniya peretrenirovannosti pri zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy i sportom v gruppakh sportivnoy napravlenosti Instituta prava i natsional'noy bezopasnosti [Methodic features of overcoming overtraining during physical education and sports in sports groups of the Institute of Law and National Security]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2021, vol. 26, no. 190, pp. 98-105. DOI 10.20310/1810-0201-2021-26-190-98-105 (In Russian, Abstr. in Engl.)

На современном этапе развития общества невозможно себе представить полноценного индивида и активного участника многочисленных позитивных общественных процессов без крепкого здоровья и занятий физической активностью. Человеческие ресурсы не бесконечны, их надо пополнять, ведя здоровый образ жизни и занимаясь физической культурой и спортом. Великое многообразие современных и традиционных оздоровительных технологий, олимпийских и не олимпийских, национальных и экстремальных видов спорта предлагают для каждого из нас богатый выбор. Для таких занятий в каждом городе существует масса фитнес-центров и открытых плоскостных сооружений, интересных и разнообразных мест, где можно с пользой для тела и здоровья провести время.

В Институте права и национальной безопасности ТГУ им. Г.Р. Державина с сентября 2018 г. функционирует группа «фитнеса и прикладной физической подготовки». В рамках этих занятий студенты осваивают различные элементы многих оздоровительных технологий: кроссфит, стретчинг, сайкл, пилатес, табата-тренировки, калланетику, гиревой спорт, бодибилдинг, пауэрлифтинг.

Кроссфит – это система функциональных высокоинтенсивных тренировок, в основу которой включены элементы таких дисциплин, как тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, гимнастика, аэробика и других видов спорта.

В переводе с английского “cross” – пересекать, форсировать или скрещивать, “fit” –

фитнес. Другими словами, «форсированный фитнес», или по другой версии, «скрещенный фитнес» – то есть вобравший в себя многое из классического фитнеса.

Сегодня кроссфит используют в качестве прикладной физической подготовки в различных силовых структурах и в армии. Разнообразные виды и формы кроссфита применяются в боевых, охранных и спасательных подразделениях, правоохранительных органах, пожарных частях, на курсах самообороны, для подготовки спортсменов в различных видах спорта. Достаточно успешно применяются специализированные приложения и программы по кроссфиту для лиц старшей возрастной группы, беременных женщин и детей с ослабленным здоровьем.

Термин «стретчинг» от английского слова “stretching”, что значит – растягивание. Данная система упражнений нацелена на растяжение мышц и связок, как результат, улучшение подвижности суставов и гибкости всего тела. Главными его отличиями являются статичность поз и плавность движений, которые гарантируют безопасность и исключают травматизм; нет ограничений по возрасту или уровню физической подготовки; не требуется никаких дополнительных устройств и тренажеров; помимо мышц, эта система тренировок также направлена на суставы и нормализацию общего состояния организма [1]. Существует несколько разновидностей стретчинга [2, с. 382]:

– статический – суть этих плавных и медленных движений в том, что, напрягая

определенные мышцы, занимающийся ненадолго замирает и заставляет мышцы нагружаться, испытывая статическую нагрузку;

- динамический – чередование движений, направленных на напряжение и расслабление определенных групп мышц, в определенной последовательности и темпоритмической основе;

- активный – воздействие на пассивную мышцу, происходит за счет включения в работу окружающих ее мышц, что в значительной мере улучшает подвижность близлежащих суставов;

- изометрический – разновидность растяжки, в которой задействовано сопротивление мышечных групп, вызванное изометрическими сокращениями растягиваемых мышц. Примеры изометрического стретчинга: «толкание стены» для разминки икроножных мышц, наклоны вперед, положив ногу на опору и стараясь прижать грудь к бедру;

- баллистический – небезопасный вид стретчинга, в котором за счет коротких и резких динамических движений постепенно увеличивается их амплитуда, за счет чего быстро растягивается определенная группа мышц.

Сайкл (спиннинг) – это популярный вид групповых тренировок на велотренажере. Такие занятия имеют свои преимущества:

- поддержание хорошей физической формы – упражнения отлично прорабатывают основные мышечные группы;

- возможность сжигания большого количества калорий – интенсивная нагрузка позволяет избавиться от лишних килограммов значительно быстрее, чем при других тренировках;

- разработка и укрепление суставов – для здоровых суставов такие нагрузки являются полезными, так как являются профилактикой многих заболеваний;

- тренировка дыхательной системы, увеличение объема легких – развитие функциональных способностей организма и, как следствие, выносливости, профилактика различных респираторных заболеваний;

- укрепление сердечно-сосудистой системы – дает возможность сохранить сердце здоровым, а сосуды эластичными;

- улучшение кровообращения – препятствует застойным явлениям в области нижних конечностей, является профилактикой варикозной болезни;

- ускорение обмена веществ – помогает быстрее расстаться с лишними килограммами;

- избавление от стрессов и депрессий – высокий эмоциональный фон, использование визуализации велопробегов в любой местности. Такая активная нагрузка способствует выработке гормонов радости – эндорфинов.

Пилатес представляет собой совокупность упражнений, которые выполняются с целью развития мышц, увеличения спортивных показателей, укрепления осанки, улучшения чувства координации и баланса. Пилатес отличается строгим соблюдением техники выполнения упражнения, а также строгим соблюдением дыхательных процессов и работой брюшной мышцы. Это способствует выполнению упражнений с максимальной мощностью, что дает больше эффективности от таких движений.

Пилатес предопределяется именно качеством выполняемых упражнений, а не их количеством. Используется строго определенный порядок выполнения упражнений, плавная смена упражнений на разные группы мышц. При этом стоит отметить невысокую интенсивность напряжения мышц, которую можно наблюдать при занятиях пилатесом.

Согласно данным многих исследований в области занятий спортом, отмечается следующая тенденция: сильные и развитые мышцы (на которых в основном и дается нагрузка) развиваются и становятся сильнее, а слабые, наоборот, не развиваются и не задействованы в полном масштабе. Чаще всего это выражается в заболеваниях спины. Занятия пилатесом способствуют равномерному и полнообъемному развитию мышц (как сильных мышц, так и слабых), тем самым снижается вероятность получения травм при занятии.

Стоит подчеркнуть, что эффективность и практичность пилатеса неоднократно была оценена профессиональными спортсменами, что выражается во включении пилатеса в их планы тренировочных занятий.

Табата-тренировка представляет собой высокоскоростной и высокоинтенсивный вид занятий, в рамках которого необходимо сделать максимальное количество упражнений за минимальное количество времени. Данный вид тренировки представляет собой интерес для лиц, стремящихся к корректировке веса: табата – отличная жиросжигающая тренировка. Один из вариантов табата-трени-

ровки следующий: один раунд, который состоит из максимальной нагрузки в 20 секунд и отдыха в 10 секунд, данные чередования повторяются 8 раз – 8 циклов по 30 секунд. Стоит подчеркнуть, что время одного раунда составляет всего лишь 4 минуты. Но количество данных раундов не ограничено: акцент делается на цель тренировки, а также физические навыки (в частности, выносливость). Между раундами имеет место время для отдыха: от 1 до 2 минут.

Стоит также подчеркнуть, что табата – это общая идея – принцип скоростной и выносливой тренировки. Строго зафиксированных временных показателей и ограничений нет. Если использовать максимальные нагрузки, то 3–4 раунда тренировки табата хватает для того, чтобы полностью «загрузить» тело, получить полноценную нагрузку.

Данная тренировочная система подходит всем, кто имеет тренировочный опыт не менее полугода активных занятий (как минимум средний уровень подготовки) и не имеет противопоказаний по здоровью. Табата-тренировка способствует быстрому похудению, избавлению от плато, развитию выносливости, избеганию застоя в тренировках, ускорению роста мышц.

Калланетика – это комплекс сложно координационных и спокойных движений. В основе данной методики лежат элементы балета, асаны йоги и различные дыхательные техники. Такая система упражнений способствует тонизации всех мышечных групп и снижению веса.

Калланетика основана на свойствах растяжения мышц, а также статики, что позволяет укрепить и привести в порядок даже самые глубокие мышечные волокна. Работа всех групп мышц отрицательно отражается на участках жировой ткани: калланетика способствует увеличению обмена веществ в организме человека, и, как следствие, более объемному и эффективному сжиганию калорий. Прогресс занятий отражается не на отдельных группах мышц, а на всем теле в целом: оно становится подтянутым, более гибким, мышцы приобретают эластичность.

Также положительным аспектом для занятий калланетикой является ее относительно небольшая стоимость: какого-либо специального оборудования (тренажеров, приборов) не требуется. Также не нужно большое

или специализированное пространство (спортивный зал) – подойдет обычная домашняя обстановка. Упражнения несложные и доступные – в связи с этим доступны общей массе (а также массово новичкам).

Последовательные и постоянные тренировки помогут оздоровить организм и обрести стройные формы. Заметно улучшится осанка, уменьшатся жировые отложения в проблемных зонах. Происходит улучшение обмена веществ, укрепление и нормализация тонуса мышц, эффективное снижение веса, улучшение внешнего вида, укрепление иммунной системы, развитие подвижности суставов, повышение выносливости, снижение утомляемости.

Гиревой спорт представляет собой циклический вид спорта, направленный на упражнения с гирей. В данном виде спорта необходимо качественно выполнить наибольшее количество повторений за строго определенный промежуток времени (или максимальное количество повторений за один подход). В связи с физическими особенностями, для мужчин и для женщин существуют свои требования нормативов, правила выполнения определенных упражнений и непосредственно различные веса используемых гирь. Так, например, в рамках силового двоеборья мужчины используют гири весом в 16, 24 и 36 кг соответственно. В свою очередь, жонглирование гирями женщины, а также юноши с 11 лет выполняют со снарядами весом в 8 кг.

Гиревой спорт направлен на развитие силовых навыков и качеств (в первую очередь – силовая выносливость). Также многократные подходы и работа с тяжелыми снарядами способствуют улучшению координации и скорости выполнения.

Гиревой спорт напрямую влияет не только на мышцы тела, стимулируя их рост, но и на сердечную мышцу, в связи с чем улучшается кровообращение, нормализуется давление, повышаются эластичные показатели сосудов.

Также стоит подчеркнуть, что в рамках работы с гирями большая нагрузка оказывается не только на мышцы, но и на суставы, что способствует развитию их подвижности, эластичности и т. д. Однако данные показатели достигаются исключительно при правильной технике выполнения упражнений. В

противном случае можно получить отрицательный эффект [3, с. 276].

В рамках занятий гиревого спорта работают все группы мышц. Особой нагрузке подвергаются дельтовидные мышцы, трапеции, мышцы спины, живота, а также ног и ягодиц. В рамках гиревого спорта активно включаются в работу все группы глубоких мышц.

Бодибилдинг представляет собой занятия по наращиванию мышечной массы путем выполнения упражнений с отягощением и правильного (сбалансированного) питания, включающего в основной рацион большое количество углеводов и белков.

Пауэрлифтинг (в пер. с английского «power» – сила, а «lift» – поднимать) представляет собой силовой спорт, целью которого является понятие большего веса (по сравнению с другими участниками). Пауэрлифтинг представляет собой троеборье, которое включает становую тягу, жим, а также приседание со штангой [4, с. 107].

При системности, соблюдении требований, правил и безопасности при выполнении упражнений пауэрлифтинга улучшаются все основные показатели человека: улучшается кровоток, выносливость, показатели силы и скорости, укрепляется костно-мышечный аппарат человека.

Современный спорт, впрочем, как физическая культура – это целая технологическая цепочка знаний. Знаний разных наук о человеке и его здоровье. И тем не менее даже значительные знания по анатомии, физиологии, методике спортивной тренировки не всегда защищают организм занимающегося от перетренированности.

Попасть в состояние перетренированности достаточно просто, а выйти самостоятельно, без помощи тренера или инструктора – сложно. Уходит драгоценное время, пик физической формы, мотивация в поиске выхода из сложившейся ситуации.

Впервые термин «спортивная болезнь» (перетренированность) был предложен австрийским ученым Л. Прокопом в 1956 г. По его мнению – данная патология основана на нарушениях неврологических взаимосвязей между корой головного мозга и нижележащими структурами, которая развивается на фоне переутомления. Таким образом, состояние напоминало обычный невроз или неврастение.

Различают несколько видов перетренированности:

- мышечная (физическая);
- нервная (неврологическая);
- эмоциональная (психологическая).

Все они тесно между собой связаны, один вид может проявляться в большей степени, а два других – в меньшей.

Мышечная перетренированность проявляется в усталости мышц, которая, в свою очередь, связана с болезненными ощущениями – колющей и режущей болью («ломка мышц»). Как правило, «классических» болевых ощущений при таких болях не прослеживается: болевые ощущения то есть, то исчезают (особенно активны болевые ощущения при напряжении перетренированных мышц).

Неврологическая перетренированность (или нервное перенапряжение) связана с работой ЦНС по управлению сокращением мышц. В рамках тренировочного процесса нагружаются не только мышцы тела, но и нервная система, так как учащается работа передачи и получения импульсов для управления работой мышц. В связи с этим перетренированная ЦНС также способствует уменьшению эффективности тренировочного процесса и, как следствие, получению необходимых результатов. В рамках сильной нагрузки неспособной и неадаптированной к таким условиям ЦНС (что часто проявляется у новичков) темп, скорость и объем нагрузок перегружают нервную систему, что на практике приводит к нервному напряжению – пограничному состоянию с нервной перетренированностью.

Психологическая перетренированность весьма опасна, так как закрепляет «психологическое отвращение» к занятиям спортом и некоторую психологическую боязнь новой тренировки (новой нагрузки). Психологическая перетренированность имеет и материальные причины – однообразная организация тренировочного процесса (плана тренировок) в течение долгого промежутка времени: организм и мышцы адаптируются к нагрузкам, видимый результат (прогресс) становится менее значительным или вовсе исчезает, появляется апатия к занятию спортом и, как следствие, потеря интереса и мотивации к занятию различными видами спорта. Таким образом, формируется негативное, скептическое отношение к тренировкам.

Причины перетренированности: избыточные нагрузки (превышение интенсивности либо количества тренировок), резкое повышение интенсивности тренировок, без достижения адаптации, нарушение режима отдыха и восстановления, тренировки в некомфортных условиях окружающей среды (высокогорье, жаркий климат и т. п.), тренировки на фоне болезни либо незаконченного периода реабилитации.

Существует целый ряд тестов, способных показать наличие перетренированности. Некоторые из них можно провести самостоятельно. После пробуждения, не вставая с постели, замеряют пульс и сравнивают с обычным пульсом в положении покоя. Или эти замеры делают несколько дней и сравнивают между собой. При увеличении показателя на 10–12 ударов можно говорить о перетренированности. Также после замера пульса лежа можно померить его в положении стоя. При разнице в двадцать ударов или больше диагноз подтвердится. В разных видах спорта причины возникновения перетренированности различные.

В бодибилдинге, пауэрлифтинге и у штангистов – это работа с максимально большим весом в одном повторе. Как правило, восстановление занимает не менее недели. За это время ЦНС приходит в себя. Если время восстановления игнорировать, может наступить перетренированность.

Другая причина – это попытка сделать тренировку более интенсивной, злоупотребление методом «до отказа». При таких условиях, в первую очередь, перезагружается нервная система, так как резко возрастает поток импульсов к работе мышц, а восстанавливается данная система довольно долго. Затем перерабатывается опорно-мышечный аппарат человека, и без соответствующего по времени отдыха некоторые мышцы, а также суставы и связки не успевают восстанавливаться. Новичкам в разных спортивных дисциплинах необходимо за тренировку не превышать общее количество подходов за 20 раз. Затем это своевременная смена плана тренировки (раз в 2–3 недели), или банальная замена упражнений в порядке их выполнения. Это в значительной степени разгрузит ЦНС. Помимо вышеуказанного, негативное последствие могут вызывать стрессы, проблемы в семье (личной жизни), со здоровьем,

на работе, отсутствие своевременного медицинского обслуживания и контроля, а также множество других причин.

Чтобы избежать такого состояния, необходимо придерживаться некоторых правил. Итак, первое. Необходимо периодически устраивать отдых от тренировок. То есть, отработав восемь (десять) недель, необходимо дать себе неделю отдыха. Можно в это время заниматься растяжкой, плаванием, делать пробежки, гимнастику и прочие упражнения, не используемые в обычных тренировках.

Второе, подбирать тренировочную программу соответственно своему уровню физической подготовки. Первое время лучше тренироваться под контролем опытного тренера или инструктора. Большинство новичков берут программы тренировок в Интернете и не советуются с тренером, а это в корне неверно.

Третье, в выбранной и согласованной тренировочной программе с тренером уделите внимание отдыху и восстановлению. Не прибегайте в первые месяцы тренировок к стимуляторам и бадам из спортивного питания. Обязательно ложитесь спать до двенадцати часов ночи и спите не менее восьми часов.

Четвертое, полноценное питание во многом является залогом вашего успеха. Вашему организму необходимо принимать пищу 4–5 раз в день небольшими порциями. В период активных тренировок в вашем рационе должны быть белки, жиры, углеводы и микроэлементы. Скорость восстановления во многом зависит от питания, а также от грамотного приема добавок после нескольких месяцев тренировок. При этом питание важно и перед тренировкой, и после нее. Перед тяжелой тренировкой принимаются добавки, обеспечивающие восстановление мышц. Это могут быть протеиновые коктейли, аминокислоты и препараты для связок. После тренировки необходимо употреблять быстрые углеводы – это способствует восстановлению уровня гликогена. Не забывайте во время тренировки о воде или используйте напитки, содержащие электролиты (магний, калий, кальций). Следует отметить, что витаминно-минеральные комплексы имеют огромное значение при фармакологическом восстановлении спортсмена после нагрузки. Витамины являются регуляторами метаболизма, с их участием в организме образуются активные вещества.

Это, в первую очередь, ферменты, расщепляющие углеводы, жиры и белки [5, с. 448].

Пятое, необходимо своевременно лечить любые заболевания инфекционного характера. Различные инфекции постоянно пристают к спортсменам во время пиковых нагрузок и во время выхода на пик формы. Старайтесь не болеть, повышайте всеми возможными способами свой иммунитет.

Шестое, не допускайте стрессовых ситуаций, особенно в семье. Давно был отмечен факт влияния отношений в семье на физическое состояние спортсмена [5, с. 448].

И последнее, не пренебрегайте разминкой. Ведь микротравмы сильно усложняют процесс тренировок, заметно снижают результаты и приводят к перетренированности. После тренировки растяжка снижает напряжение и убирает ощущение утомления мышц. Нельзя забывать про такое средство восстановления, как русская баня или сауна. Кроме этого, хорошо способствует восстановлению мышц массаж и самомассаж.

Наиболее действенным методом профилактики перетренированности является изменение режима тренировок. Из тренировочного процесса следует исключить длительные изматывающие упражнения, суперсеты, дусеты и т. д. В тяжелых случаях тренировки прекращаются на срок от одной до трех недель. Это время отводится активному отдыху. Начинать тренировки после перетренированности необходимо только с маленьких нагрузок. Отдавая предпочтение общей физической подготовке [5, с. 449].

Также можно использовать некоторые фармакологические препараты, способствующие скорейшему возвращению организма в нормальное состояние. Это настойка лимонника китайского, женьшеня и некоторых других.

С целью полноценного восстановления потенциала организма необходимо достаточ-

но высыпаться и придерживаться правильного распорядка дня (режима дня). Для обеспечения нормального сна имеет место использование травяных чаев: на основе мяты, зверобоя и других трав. При отсутствии возможности приготовления травяных чаев имеет место использование экстрактов.

Для полного восстановления после физических нагрузок организму необходимо получить полезные вещества в достаточном (необходимом) объеме. В связи с этим необходимо рационально и полноценно питаться. Это способствует быстрому возвращению к нормальным условиям и состоянию для эффективных тренировок. Основа рациона при тренировочном режиме 0 белков. В идеальных условиях на каждый килограмм тела человека необходимо не менее 3 граммов белка. Помимо белков, необходимо включить в рацион и достаточное количество углеводов. Из витаминов необходимо достаточное количество кальция. Данного витамина достаточно в таких продуктах питания, как бананы, картофель и курага. Для поддержания и нормализации гормонального фона необходимо добавлять в пищу достаточное количество полиненасыщенных жиров.

В целом для профилактики травматизма и спортивных заболеваний не нужно сильно изменять свои жизненные правила (распорядок), а также строго соблюдать сложные и тяжелые правила. Необходимо соблюдать базовые, основные принципы тренировочного процесса. В первую очередь, необходимо правильно питаться и соблюдать правила (режим) тренировочного процесса, а также следить за своим текущим состоянием здоровья (сбалансированно подходить к вопросам работы и отдыха). Применив все те рекомендации, которые описаны в данной работе, вы можете не только определить у себя перетренированность или переутомление, но и справиться с ним.

Список литературы

1. Свищева А.Д. Теоретические аспекты развития гибкости у детей 6–7 лет. URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/02/19/teoreticheskie-aspekty-razvitiya-gibkosti> (дата обращения: 12.12.2020).
2. Усманов Д.Д. Стретчинг – что это за тренировки и для чего они нужны? // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке: сб. материалов 12 Междунар. науч.-практ. конф. Вып. 12. М., 2019. С. 380-383.
3. Толстова Т.И., Фалеева Е.И., Порядков С.С. Влияние одного тренировочного занятия гиревым спортом на морфофункциональное состояние студентов-медиков // Современные тенденции развития образования: компетенции, технологии, кадры: сб. материалов науч.-метод. конф. Рязань, 2019. С. 275-278.

4. Мкртчян Л.А., Сухарукова О.В. Особенности состояния здоровья спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом и гиревым спортом // Сборник материалов тезисов 14 Международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений «Спортмед-2019». М., 2019. С. 106-108.
5. Трунина С.Г. Перетренированность у спортсменов – проявление, лечение, меры профилактики // Вестник Казахского Национального медицинского университета. 2012. № 1. С. 447-449.

References

1. Svishcheva A.D. *Teoreticheskiye aspekty razvitiya gibkosti u detey 6–7 let* [Theoretical Aspects of the Development of Flexibility in Children 6-7 Years Old]. (In Russian). Available at: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/02/19/teoreticheskiye-aspekty-razvitiya-gibkosti> (accessed 12.12.2020).
2. Usmanov D.D. Stretching – что это за тренировки и для чего они нужны? [Stretching – what is this workout and what is it for?]. *Sbornik materialov 12 Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Aktual'nyye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v XXI veke. Vypusk 12»* [Proceedings of the 12th International Scientific and Practical Conference “Current Problems of Physical Education and Sports in the 21st Century. Issue 12”]. Moscow, 2019, pp. 380-383. (In Russian).
3. Tolstova T.I., Faleyeva E.I., Poryadkov S.S. Vliyaniye odnogo trenirovochnogo zanyatiya girevym sportom na morfofunktsional'noye sostoyaniye studentov-medikov [The influence of one training lesson in kettlebell lifting on the morphological and functional state of medical students]. *Sbornik materialov nauchno-metodicheskoy konferentsii «Sovremennyye tendentsii razvitiya obrazovaniya: kompetentsii, tekhnologii, kadry»* [Proceedings of the Scientific and Methodic Conference “Modern Trends in the Development of Education: Competencies, Technologies, Personnel”]. Ryazan, 2019, pp. 275-278. (In Russian).
4. Mkrtchyan L.A., Sukharukova O.V. Osobennosti sostoyaniya zdorov'ya sportsmenov, zanimayushchikhsya pauerliftingom i girevym sportom [Features of the state of health of athletes involved in powerlifting and kettlebell lifting]. *Sbornik materialov tezisev 14 Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii po voprosam sostoyaniya i perspektivam razvitiya meditsiny v sporte vysshikh dostizheniy «Sportmed-2019»* [Proceedings of the 14th International Scientific Conference on the Issues of State and Prospects of Development of Medicine in Sports of the Highest Achievements “Sportmed-2019”]. Moscow, 2019, pp. 106-108. (In Russian).
5. Trunina S.G. Peretrenirovannost' u sportsmenov – proyavleniye, lecheniye, mery profilaktiki [Overtraining for sportsmen – appearance, treatment, measures of preventive maintenance]. *Vestnik Kazakhskogo Nacional'nogo meditsinskogo universiteta* [Bulletin of the Kazakh National Medical University], 2012, no. 1, pp. 447-449. (In Russian).

Информация об авторах

Фетисов Александр Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности. Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: fetisovsport@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4426-1432>

Парамонов Андрей Валерьевич, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности. Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: paramonowtmb@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3288-3341>

Конфликт интересов отсутствует.

Для контактов:

Парамонов Андрей Валерьевич
E-mail: paramonowtmb@mail.ru

Поступила в редакцию 08.12.2020 г.
Поступила после рецензирования 11.01.2021 г.
Принята к публикации 26.02.2021 г.

Information about the authors

Aleksandr M. Fetisov, Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Special Training and National Security Department. Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation. E-mail: fetisovsport@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4426-1432>

Andrey V. Paramonov, Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Special Training and National Security Department. Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation. E-mail: paramonowtmb@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3288-3341>

There is no conflict of interests.

Corresponding author:

Andrey V. Paramonov
E-mail: paramonowtmb@mail.ru

Received 8 December 2020
Reviewed 11 January 2021
Accepted for press 26 February 2021