



СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА

*ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ*

[рецензируемое периодическое издание]



№ 1 (19)

2024



Электронный научно-практический журнал "СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА" является официальным рецензируемым периодическим изданием, зарегистрированным в Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о Государственной регистрации от 28 июля 2014 года ЭЛ № ФС77 – 58790.

Мнения авторов и рецензентов могут не совпадать с официальной позицией редакции.

Спортивная держава: Электронный научно-практический журнал / Под. общ. редакции С.И. Изаак. - 2024. - № 1(19). - URL: www.derjivasport.ru.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Изаак Светлана Ивановна, д.п.н. (Россия, г. Москва)

ШЕФ-РЕДАКТОР:

Бомин Вадим Анатольевич, к.п.н. (Россия, г. Иркутск)

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Бальдини Витторио, д.п.н. (Италия, г. Триест)

Попова Наталья Борисовна, к.биол.н., (Россия, г. Самара)

Салов Владимир Юрьевич, д.п.н., проф. (Казахстан, г. Уральск)

Семенов Леонид Алексеевич, д.п.н., проф. (Россия, г. Сургут)

Чепик Виктор Данилович, д.п.н., проф. (Россия, г. Москва)

E-mail: derjivasport@yandex.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Абуздина А.А., Чергинцев В.П. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ИРКУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	3
Бомин В.А., Калашникова Р.В., Трегуб А.И. РЕКРЕАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ ЮЖНОГО ПРИБАЙКАЛЬЯ	8
Шохирев В.В., Бомин В.А., Чирков В.А., Панина Л.А., ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ПРИ ГИПЕРКИФОЗЕ ...	12
Брель П.Ю., Панина Л.А., Балитова Е.И. ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ В ПРИБАЙКАЛЬЕ	21
Демидов А.Д., Демидов В.А., Чергинцев В.П. ЭЛЕКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ БОКСОМ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	25
Калашникова Р.В., Козлова А.Г., Трегуб А.И. ВЛИЯНИЕ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	30
Калашникова Р.В., Мирзалиева Г.Э., Трегуб А.И. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	36
Коробченко А.И., Карнаухов В.Г., Панина Л.А. РАЗВИТИЕ ГТО В РОССИИ ЗА ПОСЛЕДНИЕ ПЯТНАДЦАТЬ ЛЕТ ..	42
Чергинцев В.П., Коваливнич В.В., Абуздина А.А. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ АГРАРНЫХ ВУЗОВ	52
Шохирев В.В., Бомин В.А., Васильев А.А. ПРЕИМУЩЕСТВА И РИСКИ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ	58

УДК 796.323.012.2

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ИРКУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Абуздина А.А.

Иркутский Государственный медицинский университет

Чергинец В.П.

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежевского

Аннотация

В статье рассмотрены особенности психофизического состояния студентов Иркутского государственного медицинского университета при занятиях баскетболом. Используя методы анализа психических процессов во время исследования, выявлено положительное влияние баскетбола на восприятие, память, внимание и мыслительные способности учащихся.

Ключевые слова: баскетбол, спорт, психофизиологические особенности, студенты.

Проблема психического, физического и интеллектуального развития студенческой молодежи является немаловажной в современной мире. Студентам требуется значительная сосредоточенность и адаптация, чтобы справляться с высокими интеллектуальными нагрузками во время обучения, устанавливать межличностные отношения и адаптироваться к новым условиям при поступлении в вуз.

Психологическое благополучие учащихся медицинского университета может страдать из-за стрессовой природы их окружения, что приводит к отсутствию ясности в отношении ценности их собственного здоровья.

Понятие «психофизическое состояние» означает состояние организма и его психофизических функций. В то время как существующие исследования в области спортивной психофизиологии сосредоточены на наблюдении изменений в условиях психического, физиологического и физического стресса, по-прежнему отсутствует всестороннее понимание влияния физического воспитания и спорта на психофизическое состояние студентов во время их академической деятельности в университете [1].

Обучение двигательным навыкам - сложный процесс, и одним из его элементов являются психологические предпосылки для овладения физическими действиями. Развитие интеллекта напрямую взаимосвязано с двигательной сферой индивидуума. Движение способствует развитию мыслительных способностей и влияет на жизнь индивидуума в целом [2]. Важным этапом в этом процессе является период обучения в вузе. Уровень саморазвития и участие в физической активности имеют существенное значение для интеллектуальной деятельности студентов: внимания, восприятия, мышления и памяти.

Исследования показали положительные изменения в интеллектуальной сфере человека, улучшение внимания, творческого мышления и памяти при воздействии физических упражнений на организм [1, 2]. Это связано с повышением уровня работоспособности и с развитием волевых процессов.

Цель исследования представляет собой изучение особенностей психофизического состояния студентов медицинского университета при занятиях баскетболом.

Задачи работы:

1. Проанализировать современные научно-методические работы, касающиеся влияния занятий баскетболом на учебно-познавательную деятельность студентов медицинского университета.

2. Выявить особенности психофизического состояния студентов, занимающихся баскетболом.

Показатели психофизиологического состояния студентов: восприятие, память, внимание, мышление.

Одним из эффективных видов двигательной активности является спортивная игра баскетбол.

Баскетбол - командная игра, требующая определённых психических и физических навыков, таких как скорость реакции, умение оценить ситуацию на момент игры, быстрая зрительная реакция, тактическое мышление для успешной игры, выносливость, ловкость, волевые качества, ответственность, индивидуальные движения с мячом и координация движений. Ограниченность времени на принятие решений в купе с необходимостью решения сложных задач формирует лидерские качества, умение работать в команде в ситуациях эмоционального возбуждения [3].

Нами было проведено исследование среди студентов 1-2 курсов Иркутского государственного медицинского университета, которые были разделены на две группы. Контрольная группа (КГ) состояла из 20 студентов, освобожденных по состоянию здоровья от занятий физической культурой. Экспериментальная группа (ЭГ) состояла из 20 студентов основного отделения, занимающихся в секции баскетбола два раза в неделю.

Для исследования восприятия использовались методики «Компасы», «Шкалы приборов». Для исследования памяти - методики «Память на числа» и «Память на образы». Для исследования внимания - методики «Красно-черные таблицы Шульте-Платонова», «Числовой квадрат», методика Мюнстерберга. Для исследования мышления — методики «Таблицы Крепелина», «Логическое мышление», «Выявление общих понятий» [2].

В процессе работы выполнено исследование состояния психофизиологических функций студентов, результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Показатели психофизиологического состояния студентов

№ п/п	Показатель	Контрольная группа n=20	Эксперим. группа n=20
1. Восприятие	Метод «Компас»	28,12±2,41	48,25±3,24
	Метод «Шкалы приборов»	68,87±4,17	40,13±3,28
2. Память	Память на числа	6,37±0,93	11,96±0,15
	Память на образы	9,12±2,69	17,65±3,97
3. Внимание	«Красно-черные таблицы Шульте–Платонова»:		
	Объем внимания	51,92±1,23	37,12±1,32
	Распределение внимания	62,74±1,32	56,16±1,32
	Переключаемость внимания	22,33±1,32	17,85±1,32
	«Числовой квадрат»	6,57±0,34	18,01±1,15
	Метод Мюнстерберга	16,33±1,04	25,13±1,57
4. Мышление	«Таблицы Крепелина»	0,25±0,01	1,15±0,01
	«Логическое мышление»	9,97±1,84	15,05±2,70
	«Выявление общих понятий»	15,25±0,58	20,05±0,50

Данные таблицы 1 свидетельствуют о том, что исследование функции восприятия показало более точные результаты в экспериментальной группе. Восприятие является отражением предметов, ситуаций и явлений, возникающих при прямом воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности органов чувств. Поэтому можно предположить, что занятия баскетболом способствуют развитию способности воспринимать окружающую среду различными сенсорными системами.

Проведенный анализ исследования памяти, как функции запоминания, сохранения и воспроизведения информации, показал, что кратковременная зрительная память в экспериментальной группе оказалась более эффективной, в то время как оценка кратковременной памяти (объем и точность) у студентов обеих исследуемых групп не имела значимых различий. Показатели внимания студентов в экспериментальной группе превосходили оценки студентов

контрольной группы, под влиянием занятий баскетболом: более высокое распределение и переключение внимания, а также его объем, что указывает на повышение интенсивности внимания под влиянием занятий баскетболом.

Состояние мышления является высшим уровнем развития психофизических процессов во время баскетбола и приобретает свойства оперативной функции. Можно заметить, что экспериментальная группа студентов обладает более высокой когнитивной продуктивностью по сравнению с контрольной группой.

В современном образовательном процессе физическая активность играет особую роль, предупреждая проблемы интеллектуального развития, а не догоняя их. С физиологической точки зрения, выполнение сложных координационных движений в баскетболе способствует увеличению кровоснабжения префронтальных областей мозга.

Регулярные учебно - тренировочные занятия баскетболом стимулируют активность соответствующих отделов центральной нервной системы и вовлекают различные нервные механизмы. Они направлены на улучшение понимания и решения двигательных задач, что способствует улучшению интеллектуальных способностей студентов.

Известно, что интеллектуальная и физическая активность человека находятся в самой тесной взаимосвязи на уровне отделов мозга.

Задача педагогики в области физического воспитания учащихся – найти нормированные объемы двигательной активности, соответствующие повышению эффективности учебной деятельности.

По результатам исследования можно сделать вывод, что занятия баскетболом оказывают положительное влияние на психическое и физическое состояние учащихся. Научные разработки и передовая практика в области физического воспитания значительно расширили представление о роли физической активности в развитии и укреплении биологических и психических процессов в организме человека. Регулярные занятия баскетболом способны оказать существенное положительное влияние на психическое и физическое

состояние студентов медицинского университета, что в свою очередь будет способствовать их всестороннему развитию и успешной профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Шапарь, В.Б. Практическая психология: инструментарий : учебное пособие / Шапарь В.Б., Тимченко А.В., Швыдченко В.Н. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 688 с. – (Высшее образование) . – ISBN 5-222-02199-8. - Текст: непосредственный.
2. Волков, И.П. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 288 с: ил. — (Серия «Практикум по психологии»). - ISBN 5-94723-107-7. - Текст: непосредственный.
3. Чергинцев, В.П. Влияние направленного использования средств физической культуры на формирование профессионально - важных качеств, умений и навыков у студентов / В.П. Чергинцев. - Текст : непосредственный // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: сборник региональной конференции. - Иркутск, 2019. - С. 239- 241.

УДК 796.51(571.53)

РЕКРЕАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ ЮЖНОГО ПРИБАЙКАЛЬЯ

Бомин В.А., Калашникова Р.В.

Иркутский государственный медицинский университет

Трегуб А.И.

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежевского

Аннотация

В настоящее время Южный Байкал является туристической зоной регионального и национального значения. Индустрия туризма на Южном Байкале развивается более быстрыми темпами, чем в других частях Байкала.

Ключевые слова: туризм, южное Прибайкалье, Байкал, инфраструктура.

Из широкого спектра туристов, посещающих Байкал на территории Слюдянского района, выделяют семь групп. Критерием для отбора служили размеры уже сложившегося туристического потока и наличие высокого экономического потенциала для финансирования доходов туристических фирм и инфраструктуры туризма. В группах представлены: горнолыжный и лыжный (зимний) туризм, экологический и приключенческий туризм, посетители конференций и фестивалей, рыбаки и охотники, бизнесмены, туристы и работники, поощренные оплаченным отпуском, семейный туризм [1].

Юг Байкала имеет бесспорный туристический потенциал, который в настоящее время используется не самым эффективным образом. Данный район имеет также ряд преимуществ, которые отсутствуют на большей части побережья Байкала. Развитием этих преимуществ занимаются такие солидные организации как БЦБК, ННХК, ВСЖД и другие предприятия вложили уже немалые средства в развитие своих туристических баз в районе.

Из уст официальных лиц, мы каждый год слышим, что Иркутская область вот-вот станет Меккой туризма благодаря Байкалу. Озвучивает амбициозные планы – принимать до миллиона туристов в год. Но всё это так и остаётся на уровне разговоров.

Категория обслуживания экологического туризма является наиболее динамично развивающейся на фоне наметившегося падения интереса Правительства России к развитию туризма в нашем регионе [2]. Уровень потенциальных доходов с этой категории туристов, в сравнении с доходами

организованного сектора, демонстрирует, что в этой области необходимо дальнейшее развитие платных услуг и инфраструктуры туризма [3].

Экономику региона можно охарактеризовать как индустриально развитую, с элементами развития сектора обслуживания и услуг и небольшой долей аграрного сектора.

Количество российских туристов, посещающих наш регион увеличивается из-за развития «делового» туризма.

Тиражируемый сегодня некоторыми СМИ негативный образ Байкала во многих случаях не отражает реальной ситуации состояния природы озера и является серьёзным препятствием для дальнейшего успешного развития туристической отрасли региона.

Включение озера Байкал и его окружения в Список участников всемирного наследия ЮНЕСКО требует разработки эффективных мер по его сохранению для настоящего и будущих поколений. Эти меры рассматриваются не только с позиций сложившейся производственно-социальной ситуаций, но и с позиций глобализаций эколого-экономических процессов. Последовательность этих мер должна реализовать максимальное снижение антропогенного давления на экосистему озера Байкал, в том числе и факторы риска.

В ближайшее время субъектам туризма и туристской деятельности предстоит много сделать для разумного разделения информации об успехе и провалах в деле охраны природы и экосистемы Байкала от пропаганды его туристской привлекательности. Необходима достоверная и квалифицированно подготовительная информация в СМИ об уникальной природе региона, об отдельных видах животных и растений, об общем состоянии экосистемы озера и о результатах работы учёных. В сибирских научных учреждениях уже осознали сложившийся перенос-преобладание негативных аспектов в оценке экологической ситуации на Байкале - и предпринимаются усилия для создания объективной научной картины.

Потенциал туризма наилучшим образом выигрывает в регионе за счёт сочетания имеющейся наиболее развитой инфраструктуры туризма и близость интересных природных объектов, и памятников природы, и объектов массового посещения.

Существующая инфраструктура туризма на южном Байкале сегодня не отвечает требованиям клиентов по качеству и количеству.

Южный Байкал имеет благоприятные предпосылки для развития экологического туризма в пределах России, также в международном масштабе.

Анализ становления экологического туризма показывает, что потенциал Байкальского региона по этому направлению используется довольно скромно.

Список литературы

1. Бомин, В.А. Основы детско-юношеского туризма: Учебно-методическое пособие / В.А. Бомин. – Иркутск: Мегалит, 2011. - 92 с.
2. Карвунис, Ю.А. Особенности развития спортивного туризма на региональном уровне = Peculiarities of regional development of sport tourism / Ю.А. Карвунис, Е.В. Негоденко, Л.В. Капилевич // Теория и практика физ. культуры. - 2019. - № 11. - С. 18-19.
3. Конюхов, В.Г. Экономико-математический расчет турпродукта "Путешествие по берегам Байкала" [Электронный ресурс] // Гимнастика и соврем. фитнес - 2017 : материалы Всерос. науч. интернет-конф., 1 - 12 дек. 2017 г. / М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2018. - С. 200-206.

УДК 796.8:796.015.2:616.711-0075

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ПРИ ГИПЕРКИФОЗЕ

Шохирев В.В., Бомин В.А.

Иркутский государственный медицинский университет

Чирков В.А.

Иркутский государственный университет путей сообщения

Панина Л.А.

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежевского

Аннотация

Данная статья исследует эффект применения тренировок силовой направленности на пациентов с диагнозом «гиперкифоз». В исследовании участвовало 24 человека, которые были разделены на экспериментальную и контрольную группы. Экспериментальная группа занималась по специальной программе силовых тренировок, а контрольная группа занималась по стандартной программе общефизической подготовки. После проведения эксперимента результаты были сравнены в обеих группах. Важно постепенное увеличение продолжительности, интенсивности и сложность тренировок в зависимости от возможностей каждого тренирующегося. Исследование имеет значимое значение для понимания эффективности силовых тренировок в лечении гиперкифоза и предоставляет основу для разработки будущих программ реабилитации людей с этим заболеванием.

Ключевые слова: тренировки, силовые тренировки, гиперкифоз, пациент.

ВВЕДЕНИЕ

В течение жизни позвоночник человека подвергается постоянным нагрузкам в разных плоскостях. При вертикальной нагрузке (ходьба, бег, прыжки) изгибы позвоночника смягчают нагрузку на него. Существует два вида естественных изгибов: кифоз и лордоз. Физиологическим кифозом называют выпуклость определенных отделов позвоночника назад. У здорового человека всегда обнаруживается нормальный кифоз грудного и крестцового отделов позвоночника.

При нарушениях осанки кифоз может быть избыточным. В этом случае его считают патологическим и называют гиперкифозом. Обычно первые признаки гиперкифоза появляются в детском или подростковом возрасте во время резких скачков роста. Это связано с тем, что мышцы и связки не успевают подстраиваться под быстрое изменение размеров костей и позвонков и перестают удерживать их в правильном положении [3].

В зависимости от этиологии различают следующие виды гиперкифоза позвоночника:

1. Врожденный. Он возникает из-за внутриутробного нарушения формирования костей.

2. Приобретенный. В этом случае искривление позвоночника развивается в течение жизни по какой-либо причине.

Приобретенный гиперкифоз в свою очередь делится на:

- возрастной, который является результатом естественного процесса старения организма;
- посттравматический, который чаще всего развивается после компрессионного перелома позвоночника;
- функциональный, возникающий из-за постоянного нахождения в неправильном положении;
- рахитический, который встречается только у больных, страдающих дефицитом витамина Д сопровождается выраженной гипотонией мышц.

Важно обратить внимание на то, что силовые тренировки могут играть положительную роль в улучшении состояния пациентов с диагнозом «гиперкифоз», однако, в некоторых случаях, неправильно выполненные тренировки могут ухудшить состояние пациента [2, 4].

Таким образом, целью настоящей статьи является изучение негативного влияния силовых тренировок на состояние пациента с диагнозом «гиперкифоз».

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения поставленной цели нами был организован эксперимент на базе Иркутского государственного медицинского университета, который проходил в течение 3 месяцев при тренировочных занятиях 3 раза в неделю.

В исследовании приняли участие 24 человека с диагнозом «гиперкифоз». Этот диагноз был подтвержден врачом с помощью методов физического обследования и рентгенологических исследований. После проведения первоначального скрининга, пациенты были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную (по 12 человек в каждой). В группу испытуемых входили мужчины в возрасте 17-21 лет без спортивных разрядов.

Эксперимент состоял из трех этапов. На I этапе проведено предварительное исследование (констатирующий этап), на котором мы осуществили определение плечевого индекса (J) по О.А. Аксёновой. Для этого мы воспользовались следующей формулой:

$$J = (\text{ширина плеч} / \text{плечевая дуга}) \times 100\%.$$

Ширина плеч – расстояние между акромиальными точками; определяется толстотным циркулем (рис.1).

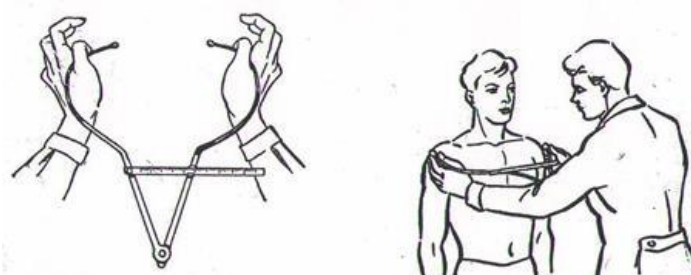


Рис. 1. Определение ширины плеч.

Плечевая дуга – расстояние по дуге сзади между акромиальными точками (см); определяется сантиметровой лентой (между верхними краями спины на уровне подмышек) (рис.2).



Рис. 2. - Определение плечевой дуги.

Оценка индекса производилась по следующим показателям:

- до 89,9% – гиперкифоз,
- от 90 до 100% – нормальная осанка.

Представим результаты констатирующего этапа эксперимента в таблице 1.

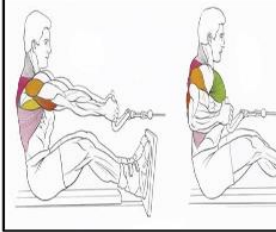
Таблица 1 - Величина плечевого индекса в экспериментальной и контрольной группе (констатирующий этап)

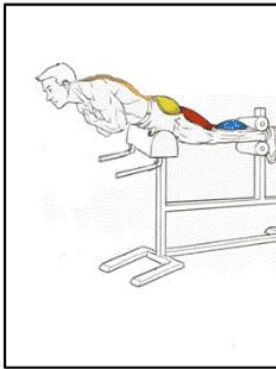
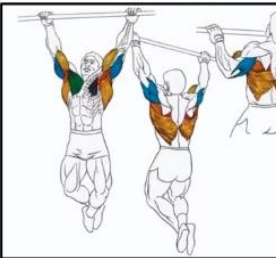
Группа										0	1	2
КГ	6,5	9,3	7,0	6,9	7,9	9,3	6,7	9,7	7,9	5,4	6,7	7,0
ЭГ	9,8	9,7	6,5	6,5	7,0	6,9	9,3	8,7	6,7	6,5	7,9	9,7

Как видно из таблицы, в контрольной группе исходные величины плечевого индекса составили в пределах от 85,4 до 89,3, в экспериментальной – от 86,5 до 89,8.

II этап – внедрение разработанного комплекса силовых тренировок. В течение месяца (3 раза в неделю) экспериментальная группа выполняла комплекс упражнений, показанный в таблице 2.

Таблица 2 - Комплекс силовых тренировок

	Упражнение	Дозировка	Методические указания	Иллюстрации
	Вертикальная тяга в тренажере за голову	3 подхода по 15-20 повторений	И.П. – сид на скамье –взять перекладину широким хватом –согнуть руки в локтях как можно ниже к шее – вернуться в И.П.	
	Тяга сидя к поясу на тренажере (с V-образной рукоятью)	3 подхода по 15-20 повторений	И.П. – сид на скамье. Взяться за рукоять – спина прямая, и тянуть рукоять к поясу, вернуться в И.П.	

	Гиперэкстензия на «римском стуле»	3 подхода по 15-20 повторений	И.П. – лицом вниз – стопы закреплены за валики. Скрестить руки на груди – спина прямая, выпрямиться до горизонтального положения. Вернуться в И.П.	
	Подтягивания на перекладине	3 подхода по 15-20 повторений	И.П. – Вис на перекладине широким хватом – подтянуться – касаясь перекладины подбородком – вернуться в И.П.	

В свою очередь, контрольная группа занималась также 3 раза в неделю, но обычными общеукрепляющими упражнениями с небольшой нагрузкой. Они не участвовали в силовых тренировках или других специальных тренировках.

III этап – контрольный. На контрольном этапе эксперимента был использован тот же индекс, что и на констатирующем этапе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты контрольного этапа эксперимента отражены в таблице 3.

Таблица 3 - Величина плечевого индекса в экспериментальной и контрольной группе (контрольный этап)

Группа										0	1	2
КГ	0,1	0,4	0,4	1,2	0,5	0,1	0,5	0,5	0,1	0,4	0,5	0,1
ЭГ	9,9	9,8	6,7	7,8	7,5	7,4	9,5	8,8	7,8	7,5	8,5	9,9

По результатам таблицы видно, что в контрольной группе исходные величины плечевого индекса составили в пределах от 90,1 до 90,5, в экспериментальной – от 86,7 до 89,9.

Представим сравнительную характеристику констатирующего и контрольного этапов эксперимента в таблице 4.

Таблица 4 – Сравнительная характеристика констатирующего и контрольного этапов эксперимента

	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
	86,5	90,1	89,8	89,9
	89,3	90,4	89,7	89,8
	87,0	90,4	86,5	86,7
	86,9	91,2	86,5	87,8
	87,9	90,5	87,0	87,5
	89,3	90,1	86,9	87,4
	86,7	90,5	89,3	89,5
	89,7	90,5	88,7	88,8

	87,9	90,1	86,7	87,8
0	85,4	90,4	86,5	87,5
1	86,7	90,5	87,9	88,5
2	87,0	90,1	89,7	89,9

Таким образом, мы видим, что в экспериментальной группе показатели плечевого индекса ухудшились. Это связано с тем, что различные типы гиперкифоза требуют специфического подхода к тренировкам. Неправильно подобранный набор упражнений или неподходящее воздействие могут ухудшить состояние определенных типов гиперкифоза.

Именно поэтому в подборе упражнений лучше всего подходит индивидуальный метод, определяемый по степени и форме гиперкифоза. В данном случае для всех испытуемых экспериментальной группы были подобраны одинаковые упражнения без учета индивидуальных особенностей, что и привело к нежелательным побочным эффектам [1, 4].

ВЫВОДЫ

1. При разработке программы тренировок необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого тренирующегося, тип и степень гиперкифоза.

2. Необходимо обратить внимание на правильную технику выполнения упражнений. Тренирующиеся должны быть обучены правильным движениям и контролировать свою позицию тела во время тренировки. Нужно избегать неравномерной нагрузки на позвоночник и снизить риск усиления гиперкифоза.

3. Необходимо постепенно увеличивать интенсивность, продолжительность и сложность тренировок в зависимости от возможностей и

реакции каждого тренирующегося. Прогрессия должна быть контролируемой и постепенной, чтобы избежать возможных негативных эффектов.

4. Регулярный мониторинг и оценка изменений показателей плечевого индекса и состояния тренирующихся в процессе тренировки играют важную роль. Это позволяет реагировать на изменения и вносить корректировки в программу тренировок.

5. Силовые тренировки играют положительную роль в улучшении состояния занимающихся с диагнозом «гиперкифоз». В некоторых случаях, неправильно выполненные тренировки могут ухудшить состояние тренирующегося.

Список литературы

1. Волкова, О.А. Профилактика нарушений осанки у лиц, занимающихся атлетической гимнастикой = Prevention of posture disorders among lifters / Волкова О.А., Смирнов Г.И. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 6 (160). - С. 37-40.

2. Динамика адаптивного и нутритивного статуса дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата в процессе комплексного оздоровления в детском образовательном учреждении / Е.В. Шубина [и др.] // Лечеб. физкультура и спорт. медицина. - 2015. - № 1. - С. 35-39.

3. Долматов, А.В. Интерактивные технологии в преподавании адаптивной физической культуры = Interactive technologies in teaching adaptive physical culture / Алексей Валентинович Долматов, Тамара Ивановна Долматова // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 7 (173). - С. 52-55.

4. Климов, Ю. Расправьте плечи : комплексы упражнений при сутулости / Юрий Климов, Лариса Панкова // Спорт в shk. - 2016. - № 1. - С. 18-21.

УДК 796.51(571.53)

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ В ПРИБАЙКАЛЬЕ

Брель П.Ю.

Иркутский государственный медицинский университет

Панина Л.А., Балитова Е.И.

Иркутский государственный аграрный университет
имени А.А. Ежевского

Аннотация

Главной притягательной силой нашего региона, главным финансовым источником туризма Иркутской области является красивейшее озеро мира, жемчужина наследия Цивилизации – «Славное море Байкал».

Ключевые слова: экологический туризм, Байкал, Иркутская область.

Иркутская область в экологическом отношении значится в списке не самых благоприятных в рекреационном отношении регионов. Наша область – центр энергетики и энергоёмких производств.

Никуда ни делся красавец Байкал – самое чистое и глубокое озеро Мира. Знаменитая Тункинская долина с её минеральными источниками. Верховья реки Иркут. Восточный Саян. Долина реки Ока с её легендарной долиной потухших вулканов. Реки Ия, Белая, Китой. Хамар-Дабан. Олхинские скальники. Да много ещё того, что может заинтересовать путешественников, увлечённых экологическим туризмом [1, 2, 3].

Уникальность природных образований особенно привлекательна на северном макросклоне хребта Хамар-Дабан и подгорной равнине между реками Утулик и Хара-Мурин. Рельеф Утулик-Хара-Муринского междуречья

преимущественно горный. Сформировался он около миллиона лет назад, но некоторые его компоненты продолжают развиваться и в наши дни, чему способствует высокая сейсмичность всего Прибайкалья. Горы в окрестностях города Байкальска сложены так называемыми слюдянской свитой отложений. Ныне в свите насчитывается 200 минералов. Недавно здесь впервые в нашей стране открыт минерал афганит.

Удивительно красивые берега Байкала. Высокие обрывы чередуются с каменистыми и болотистыми пляжами. Причудливо извиваясь, они образуют небольшие бухты. В заливе Култук рождается самый сильный среди продольных ветров - ветер Култук. Его повторяемость - 35% от всех случаев ветров. Он приносит дождливую и пасмурную погоду. Довольно распространён на южном Байкале ветер Шелонник, несущий воздух из Монголии через хребты Хамар-Дабана. Погодная картина может быть осложнена одновременными действиями главных ветров. С западным переносом воздушных масс связано усиление в тёплый период циклонической деятельности и выпадение основной массы осадков - 70 % годовой суммы.

Поднимаясь в горы, в зоне юга Байкала можно за несколько часов пройти от смешанных лесов и самых настоящих таежных дебрей до пояса кедрового стальника и субальпийских лугов. На высоких вершинах - встречаются островки тундр и каменных россыпей - гольцов.

Равнину, образованную слившимися дельтами рек Утулик, Бабха и Солзан занимают смешанные леса. В междуречье Бабхи и Утулика преобладают густые сосново-берёзовые насаждения. В нижнем ярусе этих лесов развит сплошной мохово-кустарничковый покров из брусники, черники и багульника. Из-за сильного затенения брусника и черника не плодоносят. Зато встречаются здесь маслята, рыжики, волнушки, иногда белые грибы и грузди.

Уникальные растительные сообщества сохранились в долине рек Большая Осиновка, Солзан и Бабха. Это тополево-вальдштейниковые и анемовые леса. Тополь и анемона являются реликтами. Вальдштейния - не только реликт, но и

эндемик Южного Байкала. В горной тайге господствуют темнохвойные породы: кедр, пихта, ель. Почва и камни покрыта густым ковром мхов.

На береговых склонах гор больше кедра. Раз в два-три года кедр обильно плодоносит и привлекает внимание бурундуков, белок, кедровок.

Близость озера определяет своеобразие климата Южного Байкала – резкая континентальность, которая является важнейшей причиной сурового климата территории, особенно в холодный период.

Водные ресурсы региона представлены реками, озёрами, прудами и подземными водами.

Вытекает из озера лишь одна – могучая и стремительная Ангара, отдающая свои прозрачные воды Енисею - главная водная артерия Южного Прибайкалья. Исток Ангары - памятник природы республиканского значения. Ширина реки здесь достигает километра, и именно тут, на выходе из озера находится своеобразный уступ в виде скального порога, за которым глубина воды в среднем составляет 3,5м, а скорость 12-15км/ч. Относительные тёплые воды Байкала, поступая к порогу, не позволяют замерзать поверхности истока зимой. Одновременно исток является своеобразной ветровой трубой служащей местом вторжения на озеро холодных северо-западных потоков воздуха, в обратном же направлении по нему вытекает охлажденный воздух байкальской котловины. Эта климатическая особенность истока позволяет постоянно оставаться на зимовку пластинчатоклювым водоплавающим птицам, поголовье которых ежегодно насчитывают 8-12 тыс. особей.

Култук - по-тюркски означает «угол», «тупик», кроме этого, это еще и «залив моря» (озера). Здесь как раз Байкал, сужаясь, вдаётся в сушу в виде залива. В кусочке «угла» шириной в 10 км между Култуком и Слюдянкой, в междуречье горных речек Слюдянка и Култучная в последние годы открыто много интересного. Очень популярен туристский маршрут по реке Слюдянка (от одноимённого города) на Пик Черского (Комар) и озеро Сердце, реку Подкомарную с её водопадами и водоскатами, «Чёртово» озеро.

Уникальные «Тёплые озёра» (посёлок Выдрино) - Мекка отдыха для жителей близлежащих городов и сёл, жителей Шелехова, Иркутска и Ангарска.

Десятки кристально чистых озёр, указанных и неотмеченных на карте, укрытых в тайге или горных цирках, куда по много лет не ступала нога человека, дополняют картину водных объектов Южного Прибайкалья.

Фауна Байкала – это уникальное явление на нашей планете.

Из более, чем 2630 видов и разновидностей (1550) животных и растений (1085), найденных к настоящему времени в озере, почти 2/3 эндемичны, возникли в нем и нигде больше в мире не встречаются.

Уникальная рыба Байкала – голомянка.

Водятся в реках и озёрах Южного Прибайкалья таймень, ленок, караси, окуни, щуки, лещи, сорога, налим и многие другие представители подводного царства.

Животный мир также богат и разнообразен.

На таёжных просторах области водятся бурый медведь, рысь, волк, росомаха, белка, колонок, куница, соболь, кабарга, лось, изюбрь, марал и другие. В высокогорных районах обитает сибирский козерог, снежный баран, камчатский сурок. Из водолюбивых видов здесь водятся выдра, американская норка, ондатра, водяная крыса и речной бобр.

Баргузинский соболь. Обитает в кедрачах, в верховьях горных рек. Баргузинский соболь по праву считается самым ценным пушным зверьком.

Насчитывает более 1000 видов растений, около 250 видов лишайников и 200 – мхов.

Особая рекреационная ценность природы Юга Байкала обеспечивается наличием естественных ненарушенных ландшафтов, т.е. большими площадями «дикой» природы.

Список литературы

1. Горина, Е.О. Экологический туризм как направление подготовки кадров дополнительного образования в сфере физической культуры / Горина Е.О., Морозов Н.А., Самарин Д.Н. // Актуал. вопр. состояния и развития рекреации, спортивно-оздоров. и дет.-юнош. туризма : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием, 18 дек. 2020 г. / [ред. коллегия.: И.А. Дрогов, Д.В. Смирнов] ; М-во спорта РФ [и др.]. - М., 2020. - С. 90-95.
2. Зайцева, М.В. Экологический туризм и проблемы сохранения биоразнообразия в национальных парках / М.В. Зайцева // Вестн. Нац. акад. туризма. - 2008. - № 4. - С. 43-46.
3. Колбовский, Е.Ю. Экологический туризм и экология туризма : учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальностям 020801, 020802 и по направлению подгот. бакалавра и магистра 020800 : рек. УМО по клас. унив. образованию / Е.Ю. Колбовский. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 254 с.: ил.

УДК 796.83

ЭЛЕКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ БОКСОМ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Демидов А.Д., Демидов В.А.

Иркутский национальный исследовательский
технический университет

Чергинцев В.П.

Иркутский государственный аграрный университет
имени А.А. Ежевского

Аннотация

На основании исследования антропометрических и функциональных показателей студентов в течение учебного года на занятиях по физической культуре в элективных дисциплинах общефизической подготовки (ОФП) и бокс, обучающихся в образовательной организации высшего образования (ООВО), были выявлены отличия в физической подготовленности студентов. Результаты исследования используются в индивидуально-дифференцированном обучении студентов по дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: бокс, элективные курсы, физическое развитие, физическая подготовленность.

ВВЕДЕНИЕ

При организации учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

на первый план выходит мотивационно-ценностный компонент, который должен формировать у молодых людей положительное эмоциональное отношение к занятиям и устойчивое желание прикладывать при этом вполне осознанные волевые усилия, нацеленные на физическое совершенствование личности.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в Иркутском национальном исследовательском техническом университете (ИРНИТУ) в 2018-2019 учебном году. Проведен анализ значений показателей физического развития и физической подготовленности студентов на занятиях по физической культуре в элективных дисциплинах по выбору. Одни студенты выбрали элективные курсы по дисциплине БОКС, другие студенты выбрали элективные курсы по дисциплине

общефизическая подготовка (ОФП). Исследовались антропометрические характеристики: длина (см) и масса (кг) тела, окружность грудной клетки (ОГК, см), частота сердечного сокращения (ЧСС, уд./мин), систолическое (САД, мм рт.ст.) и диастолическое (ДАД, мм рт.ст.) артериальное давление. Никакой специальный отбор по дисциплинам БОКС и ОФП не проводился.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В таблице представлены данные физического развития и физической подготовленности студентов ОФП и БОКС в конце учебного года.

Таблица 1 - Сравнительная характеристика результатов в группах в конце учебного года

	Показатели	БОКС		ОФП		Значимость различий
		$\bar{x}$	$\pm m$	$\bar{x}$	$\pm m$	
Физическое развитие	Рост, см	176,8	0,43	177,7	0,48	$p > 0,05$
	Вес, кг	69,47	0,53	68,12	0,68	$p > 0,05$
	ОГК, см	96,10	0,30	88,27	0,47	$p < 0,05$
	САД, мм рт.ст.	137,93	0,90	130,27	0,95	$(p < 0,05)$
	ДАД мм рт.ст.	71,02	0,61	73,77	0,66	$(p < 0,05)$
	ЧСС, уд./мин	79,80	0,66	80,95	0,80	$(p > 0,05)$
	КД (лев), кг	44,93	0,52	44,38	0,54	$(p > 0,05)$
	КД(прав), кг	49,49	0,51	41,22	0,53	$(p < 0,05)$
Физическая подготовленность	Подтягивания, раз	15,13	0,39	9,33	0,34	$(p < 0,05)$
	Подъём туловища за 30с, раз	32,29	0,29	30,11	0,28	$(p < 0,05)$
	Наклон вперед, см	15,96	0,46	12,60	0,60	$(p < 0,05)$
	Прыжок в длину с места, см	225,56	1,13	233,68	1,37	$(p < 0,05)$

Челночный бег 10 раз*5 м, с	16,57	0,12	16,64	0,10	(p>0,05)
Бег 100 м, с	13,82	0,07	14,16	0,07	(p<0,05)
Бег 1000 м, мин	3,80	0,03	3,68	0,03	(p<0,05)

Установлено, что значение показателя ОГК выше в группе БОКС $96,10 \pm 0,30$ см по сравнению с группой ОФП - $88,27 \pm 0,47$ см, (p<0,05). В группе БОКС в течение года показатель ОГК вырос с $94,09 \pm 0,40$ см до $96,10 \pm 0,30$ см (p<0,05). Показатели САД и диастолического ДАД выше у студентов БОКС $137,93 \pm 0,9$ и $71,02 \pm 0,61$ мм рт. ст. (p<0,05) против $130,27 \pm 0,95$ и $73,77 \pm 0,66$ мм рт. ст. (p<0,05) группы ОФП. При этом показатели физического развития в обеих группах (рост, вес, ЧСС и сила кисти левой руки (КД)) оказались практически одинаковые в пределах незначимых различий (p>0,05). Хотя ЧСС в группе ОФП в течение года значительно улучшилась с $85,78 \pm 1,72$ до $80,95 \pm 0,80$ уд./мин при (p<0,05). Так же оказался значительно выше показатель силы кисти правой (сильнейшей у большинства студентов) руки юношей БОКС $49,49 \pm 0,51$ кг по сравнению с группой ОФП $41,22 \pm 0,53$ кг (p<0,05). Показатели физической подготовленности в группе специализации так же оказались выше по сравнению с группой ОФП. В подтягивании на перекладине $15,13 \pm 0,39$ против $9,33 \pm 0,34$ раз (p<0,05). В подъеме туловища за 30 секунд результат выше у юношей БОКС - $32,29 \pm 0,29$ раз против группы ОФП $30,13 \pm 0,28$ раз (p<0,05). Наклон вперед $15,96 \pm 0,46$ см против $12,60 \pm 0,60$ см и находятся в пределах значимых различий (p<0,05). Прыжок в длину с места $225,56 \pm 1,13$ см у юношей БОКС против $233,68 \pm 1,37$ см в группе ОФП (p<0,05). В беге на 100 метров результат значительно отличался $13,82 \pm 0,07$ сек. в группе БОКС против $14,16 \pm 0,07$ сек. в группе ОФП (p<0,05). В беге на 1000 метров результат в группе БОКС $3,80 \pm 0,03$ мин., и $3,68 \pm 0,03$ минут в группе ОФП (p<0,05). При этом только результаты челночного бега оказались за пределами

значимых различий $16,57 \pm 0,12$ сек. в группе БОКС в сравнении с группой ОФП $16,64 \pm 0,10$ секунд ($p > 0,05$).

Наблюдения и сравнительный анализ показал, что средства и методы, используемые в учебном (тренировочном) процессе со студентами группы БОКС, оказали положительное влияние на их физическое развитие и особенно физическую подготовленность.

ВЫВОДЫ

Результаты исследований подтверждают, что группа БОКС в конце учебного года оказалась более подготовленной, чем группа ОФП. Значительные различия говорят о том, что элективные курсы по дисциплине БОКС можно назвать наиболее эффективными в развитии физических данных студентов. Это связано с индивидуальным выбором студентов и желанием работы по данному направлению элективного курса, из чего можно сделать косвенный вывод что занятия по дисциплине БОКС в значительной степени способствуют успешности физической подготовленности студентов и помогают решить основные задачи по формированию здорового образа жизни студента

Список литературы

1. Есиков, Ю.Н. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Бокс»). Учебно-методический комплекс. [Электронный ресурс] Рабочая программа для студентов 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2016. – 40 с. – Режим доступа: <http://tmnlib.ru>
2. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов по специальности 050720.65 (033100) "Физическая культура" / Ю.П. Кобяков, 2014. – 252 с. – КК № 13489.
3. Элективные курсы по физической культуре. Общая физическая подготовка в вузе: методические указания по выполнению практических занятий по общефизической подготовке / Власов Е.А., Просвирина Л.Н., Муратов В.С. -

Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2016. – 45 с.- 2,81 п.л. - er-6938. – <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files/er-6938.pdf>

4. Элективные курсы по физической культуре. Методика обучения техническим действиям студентов-боксеров на этапе начальной подготовки: метод. указания по проведению практических занятий. Специализация. / Демидов А.Г. - Иркутск: Издательство ИРНИТУ.- 2016 – 31 с. - er-6902. – <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files/er-6902.pdf>

УДК 796.323.012.2

ВЛИЯНИЕ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Калашникова Р.В., Козлова А.Г.

Иркутский государственный медицинский университет

Васильев А.А.

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежевского

Аннотация

Вовлечение молодежи в тяжелую атлетику, по-видимому, растет. Тяжелая атлетика для детей и подростков подвергается критике в некоторых кругах и является спорным аспектом тренировок для молодых людей. Хотя травмы могут произойти во время поднятия тяжестей и связанных с ними видов деятельности, риск и частота травм относительно невелики, а тяжелые травмы встречаются редко. Ряд показателей производительности, физических и физиологических переменных, таких как сила и мощность, улучшаются при занятиях тяжелой

атлетикой у детей, подростков и юных спортсменов. Манипулирование программными переменными, когда это необходимо, может оказать существенное и глубокое влияние на психологические, физиологические и функциональные аспекты спортсменов. Понимание научных принципов тренировок и развития скелетно-мышечной системы необходимо для правильного построения разумной и подходящей тренировочной программы. Научное образование помогает обеспечить надежную основу и веское обоснование для выбора соответствующих методов и направления адаптации к более конкретным целям, а также позволяет тренеру делать выбор в отношении тренировок и соревнований, который в противном случае был бы невозможен. Если тренировки и соревнования по тяжелой атлетике соответствуют возрастной группе и проходят под должным контролем, этот вид спорта может быть в значительной степени безопасным и эффективным.

Ключевые слова: силовая тренировка, физическая культура, спорт, тяжелая атлетика.

Участие детей, а также подростков раннего и позднего возраста в тренировках с тяжелыми весами растет. Недавно опубликованные сообщения подтверждают мнение о том, что правильно контролируемые программы тренировок с большим весом могут улучшить физическое состояние организма, снизить вероятность травм и улучшить состояние здоровья в этих группах [1]. Хотя потенциальная польза силовых тренировок признана большинством медицинских научных групп, тяжелая атлетика для детей и подростков по-прежнему остается спорной темой [2].

Вовлечение молодежи в тяжелую атлетику и использование методов тяжелой атлетики в рамках подготовки к различным соревнованиям также растет [3]. Международная федерация тяжелой атлетики (IWF) провела свой первый молодежный чемпионат мира в 2009 году, где участвуют спортсмены возрасте от

13 до 17 лет [3]. В 2010 году были проведены первые юношеские Олимпийские игры с участием спортсменов-тяжелоатлетов в возрасте 16 и 17 лет.

Значительные исследования были посвящены тяжелой атлетике и ее влиянию на молодой организм и вероятность травм [4].

Хотя травмы могут произойти во время поднятия тяжестей и связанных с ними видов деятельности, частота травм относительно невелика, а тяжелые травмы встречаются редко [4]. В исследовании Pierce К. О влиянии тяжелой физической нагрузки на развитие организма за 1 год не было пропущено ни одного тренировочного дня из-за травм, полученных в результате тренировок и соревнований по тяжелой атлетике. У 70 детей мужского и женского пола в возрасте от 7 до 16 лет (количество девочек 1, в возрасте от 10 до 12 лет; число исследуемых мальчиков 55, в возрасте от 9 до 11 лет) [4]. Максимальные подъемы на соревнованиях разрешались при условии поддержания соответствующего уровня навыков (разумной техники); если наблюдалось ухудшение техники, дальнейшие попытки не допускались. Судя по результатам тренировок и результатам в тяжелой атлетике, как мальчики, так и девочки продемонстрировали прекрасные физические возможности [4].

При более детальном наблюдении за 3 девочками (12 до 14 лет) и 8 мальчиками (от 10 до 13 лет) в течение 1 года соревнований (534 соревновательных упражнения) и мальчики, и девочки показали заметное улучшение результатов в тяжелой атлетике. Кроме того, не произошло никаких травм, требующих медицинской помощи или потери тренировочного времени [5].

Из вышеизложенных исследований можно сделать вывод, что, если тренировки и соревнования соответствуют возрастной группе и надлежащим образом контролируются, тренировки и соревнования по тяжелой атлетике могут быть значительно безопаснее и эффективнее, чем обычно считалось. Следует обратить внимание, что эти результаты следует рассматривать в контексте научного и разумного подхода к тренировкам и соревнованиям. Кроме того, тренировки организовывались и контролировались высококвалифицированными

тренерами. Действительно, понимание факторов развития, соответствующий контроль и обучение абсолютно необходимы во время занятий тяжелой атлетикой, особенно для детей и подростков.

Данные некоторых исследований указывают на то, что тренировки по тяжелой атлетике и связанные с ней силовые тренировки могут существенно снизить вероятность травматизма при других видах деятельности и видах спорта и улучшить результаты, связанные со здоровьем, и потенциально продолжительность жизни.

Хотя количество травм в силовых видах спорта относительно невелико по сравнению с другими видами деятельности, многие травмы на тренировках и соревнованиях, которые все же случаются, являются результатом острой и накопительной усталости. Усталость подчеркивает важность надлежащего мониторинга и управления утомляемостью. Для тяжелой атлетики мониторинг и управление утомляемостью особенно важны в периоды высокообъемных тренировок, периоды интенсификации и изменения острой тренировочной нагрузки; в противном случае существует значительный риск травм, дезадаптации (плохой реакции на тренировочные стимулы) или перетренированности. Наблюдения за мужчинами и женщинами студенческого возраста показывают, что периоды высокообъемных тренировок с большими весами, особенно в сочетании с тренировками до отказа, могут привести к ряду потенциально негативных последствий. Эти потенциальные негативные эффекты, по-видимому, являются результатом высокого уровня монотонности тренировок и напряжения, которые могут быть связаны с гормональными изменениями, такими как изменения адипокинов, повышение уровня кортизола и снижение уровня тестостерона, потенциальное усиление воспаления и, возможно, иммуносупрессия [6]. Действительно, иммуносупрессия может возникнуть в результате быстрого увеличения тренировочной нагрузки или длительных периодов устойчивых высоких объемов, и эти спортсмены часто подвергаются более высокому риску заболевания. Подготовка организма, история тренировок, уровень достижений,

история травм и возраст – все это может оказать значительное влияние на реакцию спортсмена на тренировочные нагрузки.

Было показано, что среди детей и подростков тренировки с большим приводят к ряду положительных эффектов, включая улучшение силы, перенос эффектов тренировки на другие виды деятельности, улучшение показателей здоровья и общего благополучия. Однако лишь несколько исследований специально изучали влияние тренировок по тяжелой атлетике на детей и подростков.

Среди мальчиков в возрасте 11 и 12 лет занятия тяжелой атлетикой приводили к заметному увеличению силовых и скоростно-силовых показателей, а также показателей кардиореспираторной подготовленности [5].

Отечественные авторы подробно описывают результаты серии наблюдений в Советском Союзе, начиная с 1950-х годов до 1980-х годов. В этих исследованиях изучалось влияние тренировок по тяжелой атлетике на физическое развитие, физиологию и работоспособность детей и подростков. Данные показывают, что в возрасте от 12 до 22 лет занятия тяжелой атлетикой могут вызывать положительные изменения в составе тела, кардиореспираторных показателях (например, частоте сердечных сокращений в состоянии покоя, артериальном давлении, физической работоспособности) и ряде двигательных качеств (например, прыжки и спринтерский бег). Эта информация особенно убедительна, поскольку во многих случаях большие группы (т.е. несколько сотен участников) тяжелоатлетов непрерывно отслеживались в возрасте от 13 до 19 лет и сравнивались с контрольными группами не занимающихся спортом сверстников и аналогичных возрастных групп, занимающихся легкой атлетикой (легкая атлетика).

В совокупности эти исследования показывают, что тренировки по тяжелой атлетике могут привести к улучшению состава тела, кардиореспираторных показателей и общего самочувствия. Однако положительные изменения могут быть сделаны как на микро-, так и на макроуровне, а степень изменений зависит

от манипулирования переменными тренировки, включая объем, интенсивность и выбор упражнений. Более того, не было никаких доказательств того, что тренировки по тяжелой атлетике «задерживают» рост.

Имеются доказательства того, что соответствующая физическая подготовка, включая тяжелую атлетику, может способствовать психологическому благополучию, повышению самооценки, повышению болевого порога, улучшению когнитивных функций и, возможно, развитию характера. Тренеры и инструкторы могут связывать аспекты обучения с другими факторами жизни, что помогает человеку преодолевать трудные моменты жизни. Вполне вероятно, что спортивные тренировки, в том числе тяжелая атлетика, могут стать хорошим подспорьем в жизни молодого человека. Спортивная подготовка уже давно признана основным инструментом привития важных социальных ценностей, благодаря чему людям предоставляется возможность совершенствовать многие из наиболее ценных черт характера.

ВЫВОДЫ

Тренировки и соревнования по тяжелой атлетике, соответствующие возрастной группе и проводимые под должным наблюдением высококвалифицированных тренеров, достаточно безопасны и эффективны. Такие тренировки и соревнования также могут оказать существенное и глубокое влияние на психологические, физиологические, физические и функциональные аспекты тяжелоатлетов.

Список литературы

1. Behm DG, Young JD, Whitten JHD, et al. Effectiveness of traditional strength vs. power training on muscle strength, power and speed with youth: a systematic review and meta-analysis. *Front Physiol.* 2017;8:423.
2. Pierce KC, Brewer C, Ramsey MW, et al. Youth resistance training. *Prof Strength Cond J.* 2008;10:9-23.

3. Pierce KC, Stone MH. Children and sport—how hard should children be trained? Hamdan Med J. 2017;10:19-38.
4. Pierce KC, Stone MH. Children and sport—how hard should children be trained? Hamdan Med J. 2017;10:19-38.
5. Stone MH, Fry AC, Ritchie M, Stoessel-Ross L, Marsit JL. Injury potential and safety aspects of weightlifting movements. Strength Cond J. 1994;16:15-21.
6. Aasa U, Svartholm I, Andersson F, Berglund L. Injuries among weightlifters and powerlifters: a systematic review. Br J Sports Med. 2017;51:211-219.

УДК 796.011.1:616-084

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Калашникова Р.В., Мирзалиева Г.Э.

Иркутский Государственный медицинский университет

Трегуб А.И.

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежевского

Аннотация

В данной статье мы рассмотрим роль физической культуры в профилактике хронических заболеваний. А именно ее значение для профилактики хронических заболеваний. Более детально рассмотрим влияние физических нагрузок на разные системы человеческого организма, а точнее механизмы работы физических нагрузок в качестве защитного фактора. Узнаем, что физическая активность

благоприятно влияет не только на физическом, но и на психологическом уровне, а также позитивно влияет на социализацию и коммуникацию с другими людьми.

Ключевые слова: физическая активность, физические нагрузки, физическая культура, хронические болезни, здоровье, физические упражнения, системы, тренировки.

Физическая активность – это ключ к крепкому здоровью и долголетию, это не просто тренировки на свежем воздухе или походы в спортивные залы, это образ жизни, который способствует поддержанию здоровья, улучшение настроения и профилактике многих хронических заболеваний [4].

В настоящее время актуальна проблема обострения и устойчивого формирования роста хронических заболеваний, самыми распространенными являются: ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, хроническая обструктивная болезнь легких, сахарный диабет, онкологические заболевания, панкреатит, остеоартрозы и артриты и другие заболевания костно-мышечной и эндокринной системы.

В большинстве случаев многие из перечисленных заболевания возникают из-за современного темпа жизни, у большинства населения сидячая работа и недостаток физической активности. Также нельзя не отметить, что в наше время популярны быстрые перекусы (фастфуды), обычно это пища отличается тем, что она высококалорийна и богата простыми углеводами, что и приводит к быстрому набору веса, а в дальнейшем к избыточной массе тела, которая в свою очередь провоцирует заболевания различных систем организма. Одним из важных методов борьбы с риском возникновения хронических заболеваний является здоровый образ жизни, неотъемлемой частью, которой является физическая активность [6].

Активный образ жизни и физические упражнения одинаково важны как для детей, так и для людей пожилого возраста. Для каждой возрастной группы индивидуально подбираются программы физических упражнений. Поэтому

нужно отметить, что физическая активность должна быть умеренной и соответствовать индивидуальным возможностям каждого. Не стоит переусердствовать или пренебрегать отдыхом между тренировками, чтобы избежать травм и переутомления. При выборе вида любой физической активности следует обращать внимание на предпочтения выбранного направления активности и физическую подготовку, а также проконсультироваться с врачом, особенно если есть какие-либо противопоказания и хронические заболевания. Также стоит помнить, что физическая активность будет более эффективной в комплексе с правильным питанием, так как жирная и вредная пища тоже является провоцирующим фактором некоторых заболеваний [5].

Для того чтобы начать заниматься физической культурой, не обязательно ходить в спортивный зал или заниматься сложными упражнениями. В настоящее время существует огромное количество видов физической активности, которые могут быть доступны и приятны для каждого человека. Независимо от возраста и физической подготовки, каждый может найти подходящую форму занятий, будь то пробежка, плавание, йога или даже просто активная прогулка. Именно такое большое разнообразие видов физической активности позволяет каждому найти то, что будет ему не только полезно, но и интересно.

В настоящее время за счет пропаганды и доступности любого вида физической деятельности большая часть населения стала придерживаться здорового образа жизни, и физическая культура стала частью их жизни. Кроме того, физическое воспитание можно успешно сочетать с другими видами деятельности, такими как работа, учеба или домашние дела. Например, можно заменить обычное перемещение на общественном транспорте на прогулки пешком или на велосипеде, чтобы увеличить физическую активность в повседневной жизни [1].

Физическая культура действует как защитный фактор против хронических заболеваний благодаря следующим механизмам:

- Улучшение работы сердечно-сосудистой системы. В процессе выполнения физических нагрузок изменяется тонус сосудов из-за чего происходит перераспределение объема крови в тканях, насыщение крови кислородом и улучшение кровоснабжения сердца, снижая риск возникновения ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, сердечных приступов и инсультов.

- Регуляция работы эндокринной системы. Поддержание уровня сахара в крови в норме. Во время тренировок происходит активное поглощение глюкозы клетками мышц при этом не увеличивается уровень инсулина в крови, что дает возможность регулировать уровень сахара в крови, что позволяет снизить вероятность развития сахарного диабета 2 типа. Также во время физических нагрузок происходит поддержание баланса гормонов. Спорт позволяет предупредить такие заболевания как заболеваний молочной железы и яичников у женщин, помогают поддерживать нормальный менструальный цикл и уменьшить симптоматику предменструального синдрома. Это происходит благодаря тому, что во время физической активности снижается выработка кортизола (гормон стресса), повышается уровень эндорфина (гормон счастья).

- Развитие иммунной системы. Физические нагрузки, как мы говорили ранее стимулирует перераспределению крови по тканям и органам, вместе с кровью происходит активное движение иммунных клеток по организму, что позволяет им повысить их способность распознать и уничтожить чужеродный антиген. Именно эти процессы укрепляют иммунную систему и снижают шанс формирования инфекционных процессов и некоторых видов рака.

- Укрепление костно-мышечной системы. Контроль веса. Физическая активность помогает сжигать калории и поддерживать здоровый вес, что снижает риск ожирения, но не стоит забывать о важности правильного питания и отдыха, которые в комплексе с физическими упражнениями способствуют поддержанию веса в пределах нормы. Кроме того, физическая активность стимулирует рост и развитие мышц, что приводит к укреплению опорно-двигательного аппарата в

целом и укреплению мышц вокруг суставов, это улучшает их подвижность, а также вследствие поддержки здорового веса снижается нагрузка на кости и суставы, благодаря этим процессам и осуществляется профилактика остеоартрозов, артритов и других хронических заболеваний костно-мышечной системы.

Проанализировав положительное влияние физической культуры на разные системы организма, можно сказать, что физическая культура является мощным инструментом для профилактики хронических заболеваний. Регулярная физическая активность может помочь снизить риск развития этих заболеваний, улучшить общее состояние здоровья и благополучие, так как физические нагрузки позитивно влияют на весь организм на уровне всех систем. Поэтому введение в повседневную жизнь такой полезной привычки позволяет не только предотвратить возникновение хронических заболеваний, но и не допустить риск возникновения некоторых острых состояний. Кроме того, физическая активность, а именно лечебная физическая активность может играть ключевую роль в реабилитации (восстановлении нарушенных или утраченных функций организма, вследствие какого-либо заболевания или травмы) [2].

К преимуществам физической активности также можно отнести:

- Косметологический эффект.
- Улучшение психического здоровья и настроения.
- Повышение энергии и выносливости.
- Улучшение качества сна.
- Формирование дисциплины и самодисциплины.
- Повышение уровня социализации и коммуникации.

Помимо физиологического эффекта физическая культура дает и хороший косметологический эффект, в частности препятствует образованию морщин, так как из-за работы мышц происходит активный приток крови, насыщенной кислородом во все ткани, что позволяет поддержать тургор тканей. Физическая

активность способствует улучшению психологического состояния человека. Регулярные упражнения способствуют улучшению кровоснабжения головного мозга и стимулируют образование химических веществ, отвечающих за память и настроение, а именно выделение эндорфинов. Это гормон радости, который улучшает общее эмоциональное состояние, помогает бороться с депрессией и повышает уровень самооценки. Постоянное движение позволяет повысить энергию и выносливость организма, а также улучшить качество сна. Люди, занимающиеся физической активностью, часто имеют более ясное мышление, повышенную концентрацию внимания и лучшую работу памяти. Кроме того, занятия спортом способствуют формированию дисциплины и самодисциплины, что помогает человеку достигать поставленных целей не только в спорте, но и в других сферах жизни. Спорт развивает упорство, выдержку и целеустремленность, что положительно сказывается на личностном росте. Наконец, физическая культура способствует социализации и общению. Занятия спортом могут стать отличной возможностью познакомиться с новыми людьми, наладить контакты и расширить круг общения. Это помогает человеку чувствовать себя частью общества, не чувствовать себя одиноким, что важно для психического здоровья [3].

Таким образом, физическая культура играет важную роль в профилактике хронических заболеваний, укреплении здоровья и общем благополучии человека. Важно помнить, что здоровый образ жизни — это вклад в свое здоровое и счастливое будущее. Регулярные тренировки помогают сохранить молодость и энергию, улучшить качество жизни и повышают продолжительность жизни. Также занятия спортом могут стать отличной возможностью познакомиться с новыми людьми, наладить контакты и расширить круг общения. Это помогает человеку чувствовать себя частью общества, не чувствовать себя одиноким, что важно для психического здоровья. Поэтому важно включить физическую активность в свой повседневный режим и заботиться о своем здоровье.

Список литературы

1. Физическая культура студента: Учебник/ Под ред. В.И. Ильинича. Москва: Издательство Гардарики, 2000. — 448 с.
2. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Алля-. нов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 450 с.
3. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://muzgkb1.ru/blog/vlijanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-hronicheskie>
4. 18.10.2023)
5. Основы физической культуры студента. Методическое пособие/ А.Л. Димова. Москва: Издательство Советский спорт, 2022. — 216 с.
6. Физическая культура студентов специальной медицинской группы. Учебник. Под редакцией С.И. Филимоновой. Москва, 2020 — 342 с.

УДК 796(470+571)

РАЗВИТИЕ ГТО В РОССИИ ЗА ПОСЛЕДНИЕ ПЯТНАДЦАТЬ ЛЕТ

Коробченко А.И.

Иркутский государственный медицинский университет

Карнаухов В.Г.

МКУ ДО ИРМО «Спортивная школа»

Панина Л.А.

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежевского

Аннотация

В статье рассмотрены цели введения государством комплекса ГТО, роль системы в воспитании молодежи, причины спада и интереса к системе ГТО. Так

же исследованы причины возрождения комплекса ГТО, его актуальность для современной России и заинтересованность в нормах сдачи ГТО. Автор уделяет внимание на настоящее ГТО и отношение к нему сегодня.

Ключевые слова: требования ГТО, система ГТО, возрождение ГТО, цели и задачи ГТО, нормы ГТО.

ГТО – это общероссийский спортивно-физкультурный комплекс, включающий в себя определенные требования к физическому развитию и нормы спортивных умений и навыков человека.

Но в более глубоком смысле данная аббревиатура включает в себя целую эпоху становления и развития Советского государства.

Исторической датой возникновения системы ГТО в СССР можно считать 1930 год, когда в молодой советской республике впервые возникло предложение ввести всесоюзные спортивные испытания, а ещё через год, в 1931 году, был сформирован первый комплекс ГТО, включавший 21 критерий физической и спортивной подготовки.

ГТО расшифровывается как «Готов к труду и обороне». В те годы, когда советская республика переживала свое становление, недружественное отношение более сильных соседних государств, стало очень актуальным укрепление обороноспособности страны. Поэтому очень важным стал вопрос формирования здорового общества, физически крепких граждан, способных и «к труду», строить и развивать мощь своей Родины, и «к обороне», если потребуются. Поэтому и была разработана долгосрочная программа создания физкультурно-спортивного комплекса ГТО, направленная на оздоровление обычных граждан.

Основной целью программы всегда являлось развитие всеобщего физкультурного движения в СССР и укрепление обороноспособности страны. Наряду с этим, немаловажной целью всегда являлась и военно-патриотическая составляющая комплекса ГТО.

Программа действовала на территории всего советского государства, во всех организациях, в профессиональных и образовательных учреждениях, на заводах, в школах, вузах, техникумах и профессиональных училищах. И участником данной программы мог стать любой советский гражданин от 10 до 60 лет. Для каждой из 10 групп, по разным возрастам, разрабатывался отдельный комплекс ГТО и устанавливались соответствующие нормы и требования.

В зависимости от успешной сдачи спортивных нормативов, участнику вручался серебряный или золотой значок ГТО. Граждане, успешно выполняющие

программы несколько лет подряд, получали специальный "почётный значок ГТО". Также, за это предоставлялись льготы при поступлении в физкультурные и спортивные учебные учреждения. Поэтому, быть владельцем значка ГТО в советском обществе было очень престижно и почетно.

Программа ГТО успешно действовала на протяжении долгого периода существования СССР. Но, к сожалению, с развалом Советского Союза, и комплекс ГТО канул в лету. Этому послужил многочисленный ряд обстоятельств.

Во-первых, произошли кардинальные изменения политической, социальной, экономической жизни страны, которые неизбежно коснулись всех отраслей развития России, в том числе, и физкультурно-спортивного направления.

Во-вторых, в стране исчезли бесплатные спортивные кружки и секции, стадионы, спортивные корты, даже дворовые площадки. Все это требовало государственного финансирования и поддержания материально-технического состояния. А так как государственной поддержки не было, то участь спортивных организаций и сооружений была незавидной - часть стадионов была приватизирована и стала использоваться в качестве рыночных комплексов, остальные сооружения преданы забвению и естественному разрушению.

В результате, без государственного финансирования и поддержания массового физкультурно - оздоровительного движения, ГТО, как военно-патриотическая, культууроформирующая, и здоровьесберегающая структура была утрачена и прекратила свое существование. И таким образом, с 1991-2013 годы ГТО в нашей стране не существовало.

В регионах в тот период проводились отдельные спортивные мероприятия разной спортивной направленности - в школах, средне-специальных учебных учреждениях и высших учебных заведениях; большую роль на себя взяли в тот момент местные спортивные организации, клубы, администрации различных населённых пунктов нашей страны. Но всего этого, конечно, было недостаточно для развития всероссийского спортивного движения.

Статистические данные показывают, что в период после отмены программы ГТО и спада физкультурно-спортивной отрасли в России в целом, понизилась средняя продолжительность жизни и увеличилась общая заболеваемость граждан страны.

Отсутствие системной работы в данном направлении наглядно показывало снижение популярности физкультуры и спорта в обществе, особенно у молодежи. И наоборот, активное распространение среди молодых людей вредных привычек, алкоголизма и наркомании. Ни о каком здоровом обществе в ближайшем

будущем не могло быть и речи. Необходимо было предпринимать определенные шаги со стороны государственной политики по возрождению и развитию физкультуры и спорта в России.

Одним из первых таких шагов стала федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы». Также, 2010 год был объявлен президентом Годом физкультуры и спорта в России, в рамках которого также проводились определенные мероприятия по развитию физкультуры и спорта в стране.

На встрече по вопросам развития в России системы физического воспитания детей и детско-юношеского спорта, которая состоялась 13 марта 2013 года в спортивной школе «Самбо-70» города Москва Президент Российской Федерации В.В. Путин в своём выступлении привёл несколько примеров, характеризующих физическое состояние сегодняшних школьников и студентов.

Таким образом, наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации, а также – возрождение некогда забытой программы ГТО.

Этому поспособствовал лично президент Владимир Владимирович Путин, подписав соответствующий указ в марте 2014 года: «Предлагаю направить все усилия на развитие массового спорта, включая, например, реализацию в субъектах федерации комплекса ГТО, мероприятий движения „Спорт для всех“ и поддержку доступных спортклубов, находящихся в шаговой доступности», — предложил глава государства [7].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс был разработан во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также приказа Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которым утвержден состав рабочей группы. В нее вошли ведущие специалисты и ученые, участвовавшие в 2004–2013 гг. в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах Российской Федерации, представители вузов, научно-исследовательских центров, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России [3].

После введения перечня поручений и приказа были представлены 89 предприятий и ВУЗов страны, в которых был опробован временный проект по проведению многочисленных спортивных мероприятий для исполнения норм физкультурно-спортивного комплекса ДОСААФ России «Готов к труду и обороне». Планы проведения и внедрения Комплекса были разработаны и впоследствии согласованы с органами исполнительной власти субъектов

Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а также рассмотрены в федеральных органах исполнительной власти и негосударственных организациях.

На общем заседании Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и коллегии Министерства спорта Российской Федерации 26. 2013 г. был утверждён и доработан пакет документов с учетом приобретенных замечаний.

Результатом тщательной подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года [1, 2].

С этого времени начинается новая история норм ГТО в России. Прежнюю аббревиатуру решено было оставить в знак уважения к традициям прошлого.

В связи с возрождением комплекса ГТО, цели и задачи преобразились в новой форме.

Основной целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - ВФСК ГТО) является «повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения».

Для достижения цели были сформированы задачи, определяющие также и содержание работы:

- повышение эффективности применения возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
- увеличение числа граждан, методически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения сознательных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов
- увеличение количества спортклубов и физкультурных организаций.

Возрожденные нормы ГТО представляли собой 11 ступеней для разных возрастных групп. Кроме того, было уделено внимание нормативам ГТО отдельно для мужчин и женщин. В них включены различные тесты в зависимости от возрастной группы. Часть тестов участникам предлагается сдавать по выбору.

Как и раньше, сдача нормативов подтверждается знаками отличия. В Советском Союзе существовало 2 вида значков: золотой и серебряный; в России к ним добавлен еще и бронзовый значок. Данное новшество делает спортивно-оздоровительные мероприятия в рамках ГТО похожими на Олимпийские игры для всех желающих.

С 23 марта 2023 года программа ГТО вновь испытала некоторые преобразования: были внесены изменения в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Правительство Российской Федерации постановляет. Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309), изложить в следующей редакции.

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 18 ступеней и включает следующие возрастные группы:

- первая ступень - от 6 до 7 лет;
- вторая ступень - от 8 до 9 лет;
- третья ступень - от 10 до 11 лет;
- четвертая ступень - от 12 до 13 лет;
- пятая ступень - от 14 до 15 лет;
- шестая ступень - от 16 до 17 лет;
- седьмая ступень - от 18 до 19 лет;
- восьмая ступень - от 20 до 24 лет;
- девятая ступень - от 25 до 29 лет;
- десятая ступень - от 30 до 34 лет;
- одиннадцатая ступень - от 35 до 39 лет;
- двенадцатая ступень - от 40 до 44 лет;
- тринадцатая ступень - от 45 до 49 лет;

- четырнадцатая ступень - от 50 до 54 лет;
- пятнадцатая ступень - от 55 до 59 лет;
- шестнадцатая ступень - от 60 до 64 лет;
- семнадцатая ступень - от 65 до 69 лет;
- восемнадцатая ступень - от 70 лет и старше.

Настоящее постановление вступило в силу с 23 марта 2023 г. [6].

В отличие от программы ГТО Советского периода, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО «расширил» возрастные рамки, и теперь предусматривает подготовку к исполнению и непосредственное выполнение нормативов различными возрастными группами от 6 до 70 лет и старше, - то есть на современном этапе участниками могут стать и дети дошкольного возраста, и пенсионеры, перешагнувшие 60-летний рубеж.

Массовый спорт, по мнению руководства страны, должен стать более доступным не только для молодёжи, но и для людей всех возрастов.

Для населения Российской Федерации установлены нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Он основывается на следующих принципах:

- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций;
- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих ключевых разделов:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков и нормативы, позволяющие оценить разносторонность развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;
- рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья);
- требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта [5].

Особое значение приобретает поиск эффективных путей развития позитивной активности молодёжи, обеспечивающую социализацию личности, способной и готовой нести ответственность за личное благополучие и благополучие общества. Таким образом, в центре внимания оказывается не только физическое развитие, укрепление здоровья, но и духовное содержание,

определяемое потребностями общества (воспитание патриотизма, установление преемственности поколений).

Проведенные исследования и тестирования различных молодежных студенческих групп показывают, что Всероссийский комплекс ГТО и приобщение молодых людей к спорту становится все более популярным и распространенным.

Так, например, на вопрос «Знаете ли вы, что такое нормы ГТО?» - более 95% опрошенных отвечают положительно, то есть, они знают о комплексе ГТО. Причем, около 80% опрошенных утверждают, что данный вопрос достаточно широко освещается в их учебном заведении.

Также результаты опросов показывают, насколько высок процент тех, кто уже сдавал нормы ГТО, и даже не один раз – около 80% респондентов. А в качестве причины или мотивирующих обстоятельств для участия и сдачи нормативов молодые люди указывают такие, как «улучшение своего здоровья», «улучшение телосложения» (около 40%), «стремление испытать себя, развить силу, выносливость, ловкость и другие физические качества», «стремление достичь определенных спортивных результатов» (около 35%). Гораздо более меньший процент опрошенных людей указывали в качестве причин «материальное стимулирование» (11%) или «желание получить значок ГТО» для каких-либо других целей (7%).

Из всего этого можно сделать вывод, что ГТО — это не только значок, но и осознанный шаг человека к улучшению качества собственного здоровья. Каждый, кто решил пройти испытание комплексом, независимо от истинных причин, в первую очередь наделён целеустремлённостью, что немало важна в реалиях современного мира не только для развития уверенности в собственных силах, но и, непосредственно, для достижения личностного успеха в различных сферах деятельности.

С чем же связано такое активное распространение нормативов ГТО в современной России. Можно предположить, что в период с 1992 года, когда стремление к здоровому образу жизни и занятие спортом были на очень низком уровне, здоровье граждан настолько снизилось, что появилось серьезное опасение потери в будущем здоровой работоспособной нации. По данным Минздрава, в стране ежегодно возрастало количество тучных людей, а также случаев сахарного диабета, серьёзных сердечных патологий и прочих болезней, связанных с низкой физической активностью.

Еще больше усугубляло серьезность проблемы распространение среди молодежи наркомании и алкоголизма, потеря заинтересованности в будущем, смысла жизни.

Встал вопрос серьезного подхода и принятия быстрых и повсеместных мер для решения данной проблемы. И возрождение нормативов ГТО стало одним из таких мероприятий - фактором, который был способен изменить сложившуюся ситуацию в сторону улучшения (тем более, с опорой на многолетний положительный опыт работы данного комплекса в период СССР).

Кроме того, по мнению экспертов, количество занятий физкультурой и их содержание в современных школах и других образовательных учреждениях не удовлетворяют потребность растущего организма в движении и активности. Тем более, если учитывать длительное времяпрепровождение подростков и молодых людей за компьютерами и цифровыми гаджетами, по учебе или по другим причинам, - неизбежен дефицит двигательной активности.

Резюмируя все вышесказанное, можно сделать вывод, - насколько же в современном обществе актуально и своевременно возрождение программы.

Сдача физкультурных нормативов и получение значка – хороший стимул для учащегося повысить уровень своей двигательной активности и тренированности. Школьникам, сдавшим нормы ГТО в школе лучше своих сверстников, предполагается начисление дополнительных баллов к результатам ЕГЭ.

Молодые люди, которые выполняют нормативы и овладевают всеми знаниями и навыками, предусмотренными ступенями Общероссийского комплекса ГТО, награждаются значками. Знаки отличия ГТО считаются официальными и учитываются как индивидуальные достижения при приёме в вузы и другие учебные заведения. Кроме того, такие студенты или учащиеся имеют право рассчитывать на повышенную государственную стипендию в порядке, установленном Министерством Образования и Науки.

Что касается норм ГТО для взрослых, то для них укрепление организма не менее актуально, чем для детей и юношества. Взрослые смогут претендовать на дополнительные дни к отпускам. Но и помимо этого, регулярные занятия спортом и пребывание в оптимальной физической форме сами по себе являются эффективным способом повышения иммунного статуса организма и хорошей профилактикой от различных заболеваний.

Особенно необходимо обратить внимание еще на одну сторону проекта внедрения современного комплекса ГТО. Это на открывающиеся широкие возможности для формирования здоровья человека. Известно, что именно физическая подготовленность во многом обеспечивает здоровье человека, поэтому при реализации комплекса ГТО приоритет отдается вопросу об изначальном формировании здоровья, а не просто о его сбережении, так как нельзя сберечь то, чего нет.

Таким образом, можно сделать вывод, что популяризация здорового образа жизни в обществе, приобщение детей к физкультуре и спорту начиная с дошкольного возраста, систематическая и поэтапная подготовка к сдаче норм ГТО, построенная на здоровьесформирующем подходе, позволит по-новому подойти к решению проблемы улучшения здоровья населения страны.

Возрождение и современное развитие комплекса ГТО стало одним из тех средств, которое стимулирует всестороннюю физическую подготовленность молодёжи и взрослых. Комплекс ГТО является той формой, благодаря которой люди приобщаются к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а для многих – открывается дорога в большой спорт.

Список литературы

1. Указ президента РФ от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ от 24 марта 2014 г., № 172 / Президент Российской Федерации// Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 3. – С. 34.
3. Выступление Президента Российской Федерации В. В. Путина на встрече по вопросам развития в России системы физического воспитания детей и детско-юношеского спорта: Москва, 13 марта 2013 г. //Сборник официальных документов и материалов/Минспорт России.-2013.-№ 4. - С. 27-29.
4. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.mos.ru/otvet-obrazovanie/chto-takoe-gto-i-zachem-eto-nujno/>
5. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.gto.ru/history>
6. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://r07.fssp.gov.ru/files/07/istoriya_gto_201611261739.pdf
7. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://actual.pravo.gov.ru/text.html#pnum=0001202301180019>

УДК 796.015.52

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ АГРАРНЫХ ВУЗОВ

Чергинец В.П., Коваливнич В.В.

Иркутский государственный аграрный университет
имени А.А. Ежевского

Абуздина А.А.

Иркутский государственный медицинский университет

Аннотация

В статье рекомендован курс атлетической гимнастики призванный обеспечить необходимый уровень знаний по теории и методике данного вида спорта, а также развить необходимые студенту в его будущей профессиональной деятельности качества умения и навыки.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, атлетизм, актуальные проблемы, методика тренировки, силовые упражнения.

Силовой атлетизм, как учебная дисциплина относится к циклу “Физическая культура” и занимает важное место в формировании у студентов знаний и навыков об основах атлетической гимнастики и силовых видов спорта.

Актуальность.

Стремление к хорошему здоровью, внешней привлекательности, мышечной силе и уверенности в себе живет в каждом мужчине и каждой женщине. Вопреки этим врожденным побуждениям, разумеется, миллионы людей “тормозят” свое стремление к здоровью и физическому совершенству, ведя неестественный образ жизни, который преждевременно старит их, ограничивая полезность для общества.

В настоящее время в высших учебных заведениях России процесс физического воспитания студентов проводится путём организации занятий в группах по видам спорта по выбору самих студентов. Определение того или иного вида спорта, которое сознательно осуществляет студент, является началом осмысленного выбора форм двигательной активности, удовлетворяющих индивидуальным физическим и психологическим потребностям [2].

Цель исследования:

- изучить общие вопросы о месте и значении силового атлетизма, как средства физической культуры в системе физического воспитания;
- достижение психофизической готовности студента посредством упражнений атлетической гимнастикой и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма к будущей профессиональной деятельности агротехнических специальностей;
- формировать навыки организации самостоятельных занятий атлетической гимнастикой студентов аграрных вузов.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы и документальных материалов;
- безрейтинговое тестирование студентов агротехнических специальностей.

Регулярные занятия атлетической гимнастикой в сочетании с правильным режимом дня и питанием способствуют физическому развитию: укрепляют здоровье, придают фигуре стройность, улучшают кровоснабжение головного мозга и внутренних органов, создают благоприятные условия для работы центральной нервной системы, нормализуют нервные процессы, увеличивают размер сердечной мышцы и делают ее более работоспособной, артериальное кровяное давление приходит в норму [1]. Реже становится пульс, увеличивается емкость легких, расширяются периферические кровеносные сосуды, улучшается деятельность желудка, кишечника, почек печени, желез внутренней секреции,

укрепляется связочный аппарат. В результате человек становится выносливее, работоспособнее, чувствует себя лучше, увереннее.

Приведем пример урока атлетической гимнастики для начинающих. Основная задача – гармоничное физическое развитие и общая силовая подготовка [4]. Особенность занятия – умеренная силовая нагрузка на различные мышечные группы. Средства занятия – общеразвивающие упражнения силового характера с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, круговая силовая тренировка. Продолжительность занятия от 30 до 45 минут в зависимости от уровня подготовленности занимающихся и конкретных задач. Возможный контингент занимающихся – студенты 17 - 18 лет. Особенностью данного урока является широкий диапазон регламентирующих параметров в зависимости от условий проведения и индивидуальных возможностей занимающихся. При этом следует подчеркнуть следующее:

1) для получения ощутимого эффекта занятий необходим трехразовый режим занятий в неделю со сменой комплекса упражнений через каждые 2–3 недели;

2) в подготовительной части занятия рекомендуется использовать комплекс из 6–8 упражнений общего силового характера, а основная часть должна отличаться разнообразием средств и воздействием на большинство мышечных групп разных звеньев тела, при этом показатель моторной плотности данной части занятия должен быть в пределах 80%;

3) желательно использование вспомогательных упражнений на уроке атлетической гимнастики: на гибкость, координацию, вращения, равновесие, релаксацию и другие, причем их временем может быть как окончание занятия, так и основная часть, когда необходимы активный отдых или двигательные переключения.

Как тренироваться. Упражнение само по себе не увеличивает мышечную массу. Тренироваться сначала нужно через день: по понедельникам, средам, пятницам или по вторникам, четвергам и субботам. Тренироваться нужно

регулярно три дня в неделю в течение первых трех месяцев. После этого можно увеличить число занятий до 4 – 5 раз в неделю. Постоянство в тренировках является ключом к успеху.

Как получить наилучшие результаты от тренинга?:

- позаботьтесь о достаточном сне и отдыхе;
- в начале тренируйтесь три раза в неделю, через день;
- упражняйтесь каждый раз в одно и то же время;
- питайтесь доброкачественной и правильно приготовленной пищей, богатой белками, витаминами, минеральными веществами и нерафинированными углеводами;
- больше пейте чистой воды.

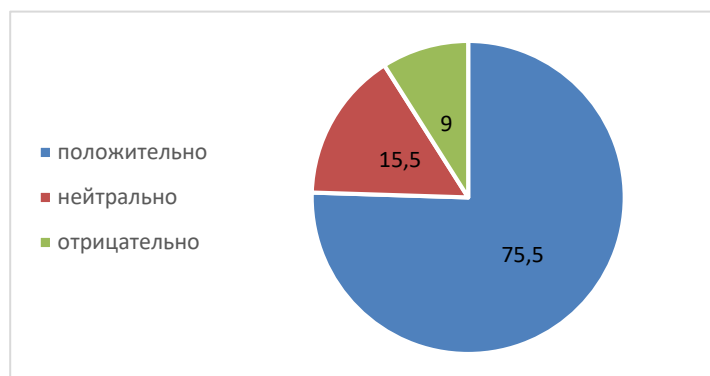
Тренировочный темп.

Отдых между подходами должен быть 60-90 секунд. Быстрый тренировочный темп удержит тело разогретым в ходе занятия, риск получить травму будет ниже и усиленный кровоток в мышцах. Другой аспект тренировочного темпа - быстрота поднятия и опускания отягощения. Как правило, выполняя упражнение, например, со штангой затрачивается 2-3 сек на подъем и 4 сек на опускание снаряда. Почему важно тренироваться в таком темпе? Выполняя упражнения медленно и равномерно, вы как бы вырабатываете тренировочную "колею". Обучаясь контролировать движения, вы становитесь способными сосредотачиваться и нагружать именно те мышцы, которые тренируете. Это поможет избежать травм и развить крупные, мощные мышечные волокна, которые с помощью нервной системы привыкнут к интенсивной работе. Как только сформировалась правильная техника выполнения упражнений, можно попробовать тренироваться в более быстром темпе. До этого не рекомендуется тренироваться слишком быстро, чтобы не потерять контроль за движениями, жертвуя правильным стилем выполнения упражнений и не травмировать себя.

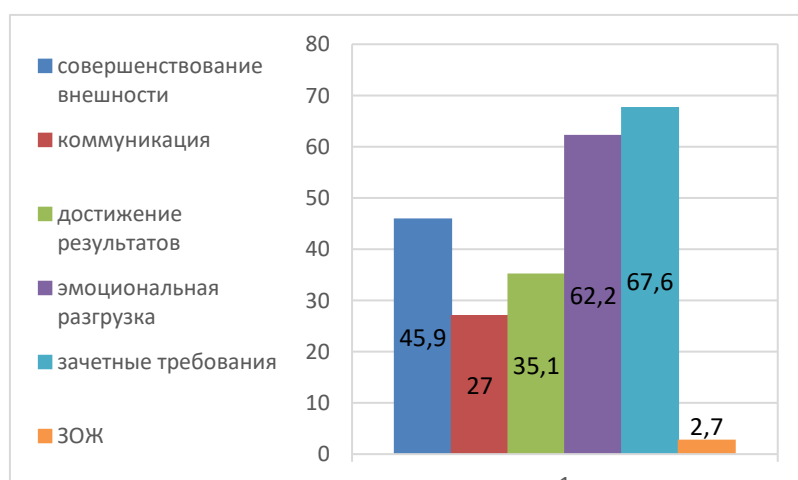
Начальные отягощения.

Начальный вес отягощений будет вполне приемлем для среднего занимающегося. Если вы очень быстро научитесь выбирать подходящий вес тренировочных отягощений, то его надо использовать лишь для первых шагов в атлетизме. Спустя какое-то время возможно испытать себя в повторном максимуме (максимальный вес снаряда, с которым вы в состоянии выполнить одно повторение без помощи других групп мышц или без слишком большого напряжения). Как только он определён, начинайте варьировать тренировочные отягощения. Как вариант, можете сначала тренироваться с весом 60% от максимального. Позже можете так варьировать число ваших повторений и вес снаряда, чтобы периодически тренироваться с весом 70-80% от максимального. По мере того, как будет расти сила и подготовленность в физическом отношении, вы сможете периодически тренироваться с отягощениями до 90% от максимального веса. Однако нужно помнить о постепенности в наращивании нагрузок [3].

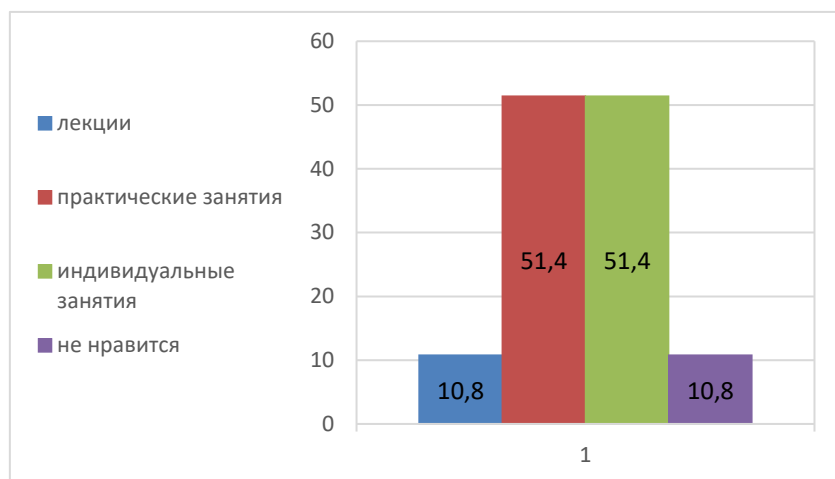
1. Ваше отношение к занятиям атлетической гимнастикой?



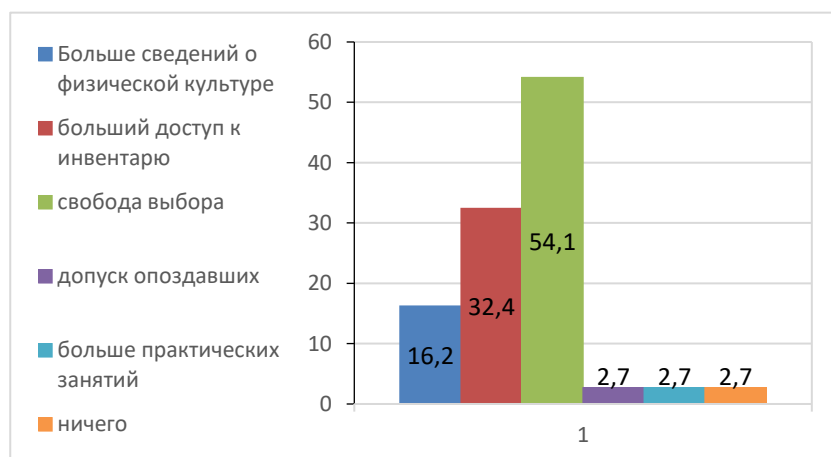
2. Ваши цели посещения тренажерного зала?



3. Виды спортивной деятельности Вас привлекающих?



4. Как Вы смотрите на проблему изменения структуры организации занятий по физической культуре в вузе?



Результаты исследования.

- достижение оздоровительного эффекта у студентов;
- формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям по атлетизму, как к фактору здорового образа жизни, развития самодисциплины, подготовки к будущей профессиональной деятельности;

- обеспечение оптимального объёма двигательной активности с целью поддержания жизненно важных систем организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и т.д.) в нормальном рабочем состоянии, что является не менее важной задачей, чем стремление к абсолютным спортивным достижениям;
- контроль физического развития с целью корректировки несбалансированности отдельных мышц, мышечных групп и частей тела;
- стремление к созданию телосложения, отвечающего эстетическим требованиям гармоничности и пропорциональности тела.

Список литературы

1. Виноградов, Г.П. Спортивно-оздоровительный атлетизм: сборник научных трудов / под ред. Г.П. Виноградов. СПб., 2006 – Молодой ученый. - № 10 (90). С. 357–361.
2. Григорьев, В.И. Фитнескультура студентов: теория и практика: учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010 - С. 117 - 119.
3. Джо Вэйдер СИСТЕМА //Учебно-методический журнал.- 1975.- № 2 - С. 14 -21; 34 -57.
4. Платонов, К.К. Сила и методика ее воспитания // Теория и практика физической культуры / К.К. Платонов, М.М. Булатова, Ю.В. Верхошанский – 1995. – № 4. – С. 26–30.

УДК 796.015

ПРЕИМУЩЕСТВА И РИСКИ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Шохирев В.В.

Иркутский филиал РУС «ГЦОЛИФК»

Бомин В.А.

Иркутский государственный медицинский университет

Васильев А.А.

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежевского

Аннотация

Физическая активность доказала свою эффективность в профилактике ряда заболеваний и улучшении общего состояния здоровья. В большинстве случаев, однако, рекомендуются упражнения легкой и средней интенсивности как для молодежи, так и для взрослых. Здравый смысл подсказывает отложить начало интенсивных силовых тренировок, таких как тяжелая атлетика, обычно до конца периода роста, даже среди спортсменов. Однако такие рекомендации основываются в основном на обыденные представления, нежели на научные доказательства. Цель данного обзора - оценить риски и преимущества раннего начала силовых тренировок в подростковом возрасте или еще раньше и проверить, есть ли научные обоснования для озабоченности.

Ключевые слова: силовые тренировки, тяжелая атлетика, подростки, состав тела, силовые показатели, жировая масса, безжировая масса.

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе преобладают все более малоподвижный образ жизни и сниженная физическая активность. Технический прогресс и экономическое развитие изменили пищевые привычки и снизили объем физических упражнений у детей и подростков. Хорошо известно, что регулярная физическая активность средней интенсивности, такая как ходьба, езда на

велосипеде или другие подобные занятия спортом, приносят значительную пользу здоровью [2].

Ожирение, малоподвижный образ жизни и низкий уровень кардиореспираторной подготовленности в детстве и подростковом возрасте могут увеличить риск проблем со здоровьем в последующей жизни. В подростковом возрасте происходит множество физических, социальных и психологических изменений [5]. От младенчества до зрелого возраста происходят одновременно рост, созревание и социализация, которые взаимодействуют друг с другом: рост заключается в увеличении размеров тела в целом и отдельных его частей, созревание - в постепенном прогрессе к биологически зрелому состоянию и социализация - в приобретении поведенческой компетентности и усвоении общепринятых норм и ценностей [3].

Изменения в размерах и составе тела в период роста и созревание являются факторами, влияющими на силу и показатели физических способностей. Сила и физические способности варьируются в детстве и подростковом возрасте в зависимости от биологических и средовых факторов. Среди биологических факторов очевидный вклад вносит статус зрелости: преимущество рано созревающих субъектов связано с их большими размерами тела по сравнению с поздно созревающими. Эти различия более выражены у мальчиков, чем у девочек. Регулярная физическая активность - важный фактор в период роста и созревания, регулирующий массу тела и, в частности, жировую массу [4].

Информация о характеристиках элитных юных спортсменов в различных видах спорта ограничена. Оценка статуса зрелости имеет важное значение при работе с юными атлетами, поскольку индивидуальные различия во времени и темпам биологического созревания, особенно в подростковом возрасте, влияют на размеры, состав тела, мышечную силу и поведение. Индивидуальная изменчивость имеет важные последствия для выступлений, соревнований в возрастных группах и развития юных талантов. Хотя индекс массы тела широко используется в оценке здоровья и питания, его интерпретация у молодежи,

особенно спортсменов, в качестве индикатора процента жира должна быть с долей скептицизма. Поэтому в кинантропометрии для оценки положительных эффектов физической активности на состав тела оценивается процент жира, жировая и безжировая масса тела атлета [1].

Изменения в составе тела от раннего к позднему подростковому возрасту можно резюмировать следующим образом: у мальчиков безжировая масса увеличивается почти в два раза больше, чем у девочек, а у девочек жировая масса увеличивается примерно в два раза больше, чем у мальчиков.

В спортивной практике силовые тренировки, как правило, вводились после завершения полового созревания, т.е. когда спортсмену исполнялось 18 лет или около того. В частности, было распространенной рекомендацией избегать тяжелой атлетики до и во время подросткового возраста во многих разных контекстах, связанных с физической активностью, от коммерческих тренажерных залов до курсов физического воспитания. Этот консервативный подход опирается скорее на обыденные представления, поскольку обычно не приводится научных доказательств в его поддержку.

Однако следует провести смысловое различие между поднятием тяжестей для улучшения силовых показателей и олимпийским тяжелоатлетическим спортом. В последнем случае это подразумевает соревнования, в которых используются максимальные или даже сверхмаксимальные нагрузки, как в пауэрлифтинге. В тренировке, направленной на улучшение силовых показателей, напротив, используются субмаксимальные веса, которые можно поднимать более одного раза. Это различие может объяснять различия в рисках между вышеперечисленными дисциплинами. В общем, когда требуется максимальное усилие, как в соревновательном спорте, считается, что риски присутствуют в большей степени, чем в рекреационных занятиях спортом. Даже если такая силовая тренировка более утомительна и интенсивна, если не используются максимальные нагрузки, то ее можно считать безопасной и эффективной формой

физической активности для большинства людей, включая детей и подростков, при условии правильного обучения и контроля.

Силовые тренировки безопаснее олимпийского тяжелоатлетического спорта. Занятие как олимпийским тяжелоатлетическим спортом, так и тренировкой с использованием грузов имеет частоту травм всего лишь 0,0012 на 100 часов участия. Индивидуально обе дисциплины показали травматизма значительно ниже, чем другие популярные британские виды спорта, такие как футбол, регби или даже легкая атлетика.

ВЫВОДЫ

В заключение, раннее начало силовой тренировки в подростковом возрасте или даже раньше не кажется пагубным по сравнению с другими популярными видами спорта, при условии, что молодые спортсмены следуют вышеупомянутым рекомендациям. В частности, наблюдение под руководством опытного инструктора, акцент на правильной технике и осторожное наращивание нагрузки - это наиболее распространенные советы, которым следует придерживаться.

Можно сделать вывод, что силовые тренировки являются относительно безопасной и полезной практикой для детей и подростков.

Список литературы

1. Зудилина, Д.С. Морфологическое состояние спортсменов : изм. мышеч. и жирового компонентов под воздействием тренировоч. нагрузок / Д.С. Зудилина // Соврем. проблемы, перспективы и направления подгот. спортив. резерва и квалифицир. кадров в училищах олимп. резерва : материалы Всерос. науч.-практ. конф. / М-во спорта РФ, Департамент спорта и туризма г. Москвы, Моск. сред. спец. училище олимп. резерва № 2. - М., 2017. - С. 191-197.
2. Лукманова, Н.Б. Физическая активность как детерминанта формирования культуры здорового образа жизни детей школьного возраста / Н.Б. Лукманова, А.В. Малинин, Д.Н. Пухов // Теория и практика физ. культуры. - 2023. - № 9. - С. 68-70.

3. Оплетин, А.А. Гендерные особенности занятий по физической культуре / А.А. Оплетин // Теория и практика физ. культуры. - 2017. - № 9. - С. 8.
4. Оплетин, А.А. Гендерные особенности занятий по физической культуре / А.А. Оплетин // Теория и практика физ. культуры. - 2017. - № 9. - С. 8.
5. Херберт, Я. Уровень физической активности и малоподвижный образ жизни детей и подростков - социальная проблема 21 века / Я. Херберт, К. Гарволь, Л. Заремба // Теория и практика физ. культуры. - 2021. - № 9. - С. 51-53.