

держку курсанта, проявление интереса к его личности. Проведенные исследования показали, что формирование мотива военно-профессиональной деятельности закладываются при личном участии командира подразделения (курсанта) в различных аспектах жизнедеятельности.

Контактная информация: alew124@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.03.2017

УДК 37.037

ВЛИЯНИЕ ПРОГРАММ ЗОЖ И ФИТНЕС КЛУБОВ НА СИСТЕМУ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РФ

*Татьяна Валентиновна Платонова, кандидат педагогических наук, доцент,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В статье рассматривается влияние программ ЗОЖ и занятий в фитнес-клубах, как способ возможного оздоровления различных групп населения, указываются направления совершенствования возможностей занимающихся, оцениваются влияния процессов реализации этих программ на физическое и психоэмоциональное здоровье, а также на мотивацию в интересах достижения жизненных успехов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, фитнес клуб, фитнес, образ жизни, физическое и эмоциональное здоровье, влияние стресс факторов, корреляционные зависимости.

IMPACT OF HEALTHY LIFESTYLE PROGRAMS AND FITNESS CLUBS ON THE SYSTEM OF HEALTH-IMPROVING OF POPULATION OF THE RUSSIAN FEDERATION

*Tatiana Valentinovna Platonova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

Annotation

The article examines the impact of healthy lifestyle program and classes in Fitness clubs as a possible way of health-improvement for the different population groups, it identifies the areas of improvement of the opportunities of the involved in doing sport, estimating the impact of the implementation process of these programs on the physical and emotional health, as well as the motivation to achieve success in life.

Keywords: healthy lifestyle, fitness clubs, fitness, lifestyle, physical and emotional health, influence of stress factors, correlations.

Проблема формирования здорового образа жизни и мотивированного отношения населения к двигательной активности является одной из важнейших проблем в физкультурно-оздоровительной деятельности.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В системе здорового образа жизни, мы рассматривали ряд направлений в деятельности физкультурно-оздоровительных групп. С учетом формирования определенной значимости этого вида деятельности для населения страны было спланировано и проведено изучение влияния программ ЗОЖ и фитнес-клубов на людей активного возраста (20-40 лет). Ориентируясь на накопленные в литературе материалы, мы понимаем, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это регулярное выполнение ряда правил, определяющих сохранение и укрепление здоровья человека, предупреждение и устранение различных вредных привычек, повышение долголетия, поддержание высокой работоспособности, оптимизации физического, психоэмоционального и функционального состояния.

Здоровый образ жизни предполагает достаточный двигательный режим, контроль над весом тела и одышку при физических нагрузках. Здоровому образу жизни должен соответствовать нормальный физиологический режим сна, который может обеспечивать хороший отдых, регулярное, освежающее состояние организма и оптимальное психоэмоциональное состояние.

Здоровый образ жизни предполагает оптимальные социальные отношения – отсутствие деструктивных конфликтов, неучастие в явно негативных интригах, нанесения ущерба невинным людям. В данном аспекте достаточно актуальным является вопрос об управлении своим психоэмоциональным состоянием, преодолении негативного психического стресса, так как очень высокое нервное напряжение, близкое к эмоциональному стрессу, провоцирует заболевание психогенного генеза личности.

В результате многолетнего эксперимента предлагается рекомендовать для поддержания стабильного здоровья занимающихся занятия оздоровительными практиками по следующей схеме:

Количество занятий в неделю для поддержания стабильного здоровья:

1. Одно-два занятия в неделю в группе: бег, занятие в зале – 3 час.
2. 3- 5 раз в неделю утренняя прогулка или пробежка от 15 мин. до 1 час.
3. Контроль соблюдения норм питания.
4. Закаливающие процедуры – обливание холодной водой, хождение босиком по снегу (3-5 сек.).
5. Утренняя гигиеническая гимнастика 5 раз в неделю от 5 до 15 мин.
6. Баня – 2 часа.

Итого: 8 часов в неделю.

В таблице приведены рекомендации для различных социальных групп населения в системе здорового образа жизни.

Таблица – рекомендации для различных социальных групп населения в системе здорового образа жизни

Студент	Рабочий	Служащий	Пенсионер
Утро: контрастный душ или обливание холодной водой. Бассейн 2 раза в неделю. Тренажеры 2 раза в неделю или группа оздоровительной направленности (см. ниже). Ежедневная медитативная практика 10 – 15 мин. Выходные дни: Выезд за город; Прогулки на целый день; Подвижные игры. Баня 1 раз в неделю.	В обеденный перерыв на работе релаксация 10 мин. После работы: Контрастный душ. Самомассаж – 3-5 раз в неделю. Вечер: Медитация 5-10 мин. Ходьба пешком на работу или с работы 10 – 15 мин. Выходные дни: Прогулки по городу 2-4 часа или поездка за город. Баня 1 раз в неделю.	Утро: Бег или ходьба 15-20 мин. Суставная гимнастика. Обливание холодной водой или душ. Обед: релаксация 10 мин. После работы: Контрастный душ. Группа оздоровительной направленности 2 раза в неделю Ходьба на работу или с работы 10-20 мин. Самомассаж 5-5 раз в неделю. Медитация 10-20 мин. Выходные дни: прогулки по городу 2-4 часа или поездка за город. Баня – 1 раз в неделю.	Утро: Гимнастика в постели. Утренний самомассаж. Водные процедуры – душ или ванна 5-15 мин. Прогулка 1-2 часа. День: Релаксация до 1 часа. Группа оздоровительной направленности 2 раза в неделю. Вечерняя прогулка 15-30 мин. Медитация 10-30 мин. Поездки за город. Баня 1 раз в неделю.

Установленные в процессе исследования зависимости качества реализации программ ЗОЖ от социальной принадлежности занимающихся, указывают на реальную возможность эффективно влиять на состояние здоровья и направленность их мотивации на активную жизненную позицию. По аналогии с вышеизложенным, изучались программы фитнес-клубов и их влияние на физическое и психоэмоциональное состояние занимающихся. Фитнесс нередко рассматривается в органической связи с содержанием оздоровительной физической культурой и как важный компонент здорового образа жизни.

Под фитнесом понимается как оптимальное сочетание физического и психического здоровья, а также организация процесса физических занятий с оптимальными нагрузками, направленными на укрепление здоровья. Тем не менее, здесь важно отметить, что основное содержание занятий в фитнес-клубах составляет двигательная активность.

Настоящее время изобилует большим количеством стрессовых ситуаций, повышенным психоэмоциональным напряжением людей в связи с неблагоприятными условиями жизни. В данной статье проведено исследование влияния занятий в фитнес-клубе на способность личности противостоять психоэмоциональной напряженности и сохранение самообладания в экстремальных ситуациях. Под экстремальной ситуацией мы понимаем повышенные стрессовые нагрузки на взрослое население, в том числе и на студентов в повседневной жизни, неприятности на работе, учебе, сложности в семье и т.п.

Опыт ранее проведенных исследований [1] указывает на возможность влияния занятий по программам фитнес-клубов на процессы совершенствования физических возможностей занимающихся и их психоэмоциональное состояние.

Для формирования представления о взаимозависимости программ ЗОЖ и фитнес-клубов на совершенствование возможностей личности в вопросах ее физического, психоэмоционального здоровья и мотивационной устремленности на жизненные успехи, были проанализированы результаты полученных сведений о занимающихся в группах: работающих граждан – 30 человек, не работающих – 15 человек и студентов 40 человек

Ниже приведены данные о функциональном состоянии занимающихся, средний возраст которых от 20 до 40 лет:

Рост, см	169±0,61
Вес, кг	62±0,76
ЖЕЛ, мл	3280±0,95
ЧСС, уд/мин	76,3±3,8
АД макс, мм рт. ст. (после нагрузки)	127,5±2,8
АД мин, мм рт. ст.	73,7±2,09
Индекс степ-теста, (3 мин)	84,9±1,84
Проба Штанге, с	41,8±2,12

Оценка физического состояния проводилась с помощью тестов, указывающих на уровень развития физических возможностей занимающихся при выполнении следующих упражнений:

Подтягивание (кол-во раз)	8,1±0,3
Отжимание от пола (кол-во раз)	12±0,6
Динамометрия правой руки	32,1±0,4
Динамометрия левой руки	28±0,7
Прыжки через скакалку, кол раз за 30 сек	60±0,9

Оценка функционального состояния участников исследования проводилась по следующим параметрам: способность в статической устойчивости оценивалась с помощью известной позы Ромберга (время удержания равновесия, стоя, ступни на одной линии, руки вперед). Исходный результат был равен 10,4±0,11с.

Оценка психоэмоционального состояния была проведена на основании определения устойчивости психических и психомоторных процессов [2]. В качестве внешних критериев рассматривались: способность противостоять психоэмоциональной напряженности и сохранение самообладания в экстремальной ситуации. Оценка критерия психоэмоциональной напряженности проводилась по условной пятибалльной шкале: 5 – макс. выраженность признака; 1 – полное отсутствие признака; 3 – средние показатели; 4 и 2 – промежуточные показатели. Оценки за самообладание выставлялись как средние: из самооценок и экспертной оценки преподавателя по впечатлению, которое складывалось, а также в ходе практических занятий по аэробике и в беседах. Участники эксперимента подвергались стрессовому воздействию в виде трехминутной демонстрации фрагментов из фильма с жестокими сценами гибели людей, которые сопровождались неприятными звуками. После этого, вновь измерялись частота пульса и величина артериального давле-

ния. Оценивалась мимика напряжения лица, проявления мышечной скованности и тестировались умения распознавать возникающие экстремальные жизненные фрагменты. По этой программе обследовались участники эксперимента – в группах по 3 человека.

Полученные результаты указывают на то, что в целом:

Мимика напряженности (баллов)	3,96±0,11
Способность противостоять мышечной скованности (баллов)	3,92±0,16

Оценка за самообладание (владение собой в стрессовой ситуации) выставлялась как средняя из самооценок и экспертной оценки инструктора по фитнесу по впечатлению, которое складывалось во время наблюдения в ходе практических занятий и в беседах. Таким образом, наблюдалась взаимосвязь программ ЗОЖ и фитнес-клубов в их совместной направленности на совершенствование возможностей личности в различных вопросах ее физического, психоэмоционального здоровья и мотивационной устремленности на достижение жизненных успехов. Анализ полученных результатов влияния программ ЗОЖ и фитнес-клубов показал их значимость и существенную взаимосвязь между ними, в принципе, различные по содержанию, но не по направленности своего воздействия на организм занимающихся предложенных программ оздоровления.

Особый интерес вызывают взаимосвязи субъективных и объективных показателей способности противостоять развитию эмоциональной напряженности (эмоциональный стресс) при их оценке с другими результатами тестирования и анкетирования. Способность противостоять психоэмоциональной напряженности (эмоциональному стрессу) оказалась значимо связанной с величиной оценки функциональных возможностей личностного сопротивления после воздействия стресса, а также с полученными показателями в пробе Ромберга.

Вывод: Исследования, проведенные по программам ЗОЖ и фитнес-клубов, показывают высокую эффективность результатов функционального состояния занимающихся занятиями различными видами двигательной активности. В результате реализации программ ЗОЖ проявилась зависимость функциональной и эмоциональной устойчивости от внешних проявлений эмоций и величины вегетативных реакций. Способность организма противостоять эмоциональному стрессу напрямую связана с возможностью успешного овладения рядом компонентов двигательной активности в фитнесе. Даже двухразовое (в неделю) и недостаточно регулярное посещение занятий все же определяет значимый оздоровительный эффект, как в физическом, так и в психоэмоциональном состоянии занимающихся, при обязательном соблюдении норм ЗОЖ.

Таким образом, выполнение требований программ ЗОЖ и фитнес-клубов, способствует воспитанию в личности мотивации на необходимость регулярного выполнения тренировочных нагрузок, а также эффективному приобщению ее к действующей системе здорового образа жизни в интересах личного самосовершенствования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.
2. Платонова, Т.В. Развитие эмоциональной устойчивости на занятиях в фитнес клубе в аспектах укрепления здорового образа жизни / Т.В. Платонова, Е.В. Князева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 9 (31). – С. 50-51.

REFERENCES

1. Marishchuk, V.L., Bludov, Yu.M., Plahienko, V.A. and Serova, L.K. (1984), *Methods of psychodiagnosis in sports*, Education, Moscow.
2. Platonova, T.V. and Knyazeva, E.V. (2007), “Development of emotional stability in the classroom in the gym in the aspects of strengthening a healthy lifestyle” *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 31, No.9, pp. 50-51.

Контактная информация: fondzoz@mail.ru

УДК 796.015.83

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА (ГРЕБЛЯ, ПЛАВАНИЕ)

Евгения Павловна Плотникова, преподаватель, Елена Валерьевна Барышева, старший преподаватель, Тихоокеанский государственный медицинский университет, Владивосток; Владимир Юрьевич Давыдов, доктор биологических наук, профессор, Анатолий Николаевич Яковлев, кандидат педагогических наук, доцент, Полесский государственный университет (ПолесГУ), Пинск, Республика Беларусь

Аннотация

Теоретико-методологическое обоснование и медико-биологические аспекты спортивного отбора важны на всех этапах, так как учитывают научные аспекты физической культуры и спорта. Стремление личности и общества к постоянному обновлению спортивных результатов, предъявляют повышенные требования к организму, в том числе, в гребле и плавании осуществляется постоянный поиск способов оценки индивидуальных возможностей занимающихся.

Ключевые слова: спортивный отбор, мотивация, гребля, плавание, генетика, высшая школа, морфофункциональный статус.

FEATURES OF SPORTS RESERVE PREPARATION IN CYCLIC SPORTS (ROWING, SWIMMING)

Evgenia Pavlovna Plotnikova, the teacher, Elena Valeryevna Barysheva, the senior teacher, Pacific State Medical University, Vladivostok; Vladimir Yuryevich Davydov, the doctor of biological sciences, professor, Anatoly Nikolaevich Yakovlev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Polessky State University, Belarus, Pinsk

Annotation

The theoretical and methodological justification and biomedical aspects of sports selection are important at all stages, since they take into account the scientific aspects of physical culture and sports. The desire of the individual and society to constantly update the sports results, raise the requirements for the body, including in rowing and swimming, there is a constant search for ways to assess the individual capabilities of those involved.

Keywords: sports selection, motivation, rowing, swimming, genetics, higher school, morphofunctional status.

ВВЕДЕНИЕ

В условиях функционирования современного спорта снизились сроки выбора специализации, что ставит в зависимость тренерско-преподавательский состав от соревновательной деятельности, которая, так или иначе, «требует» от тренерско-преподавательского состава выявления одаренных, перспективных спортсменов с оптимальными характерными для данного вида спорта показателями (морфофункциональный статус, высокая наследственная обусловленность) [1-3].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Современный учебно-тренировочный процесс непосредственно связан со спортивным отбором, который построен с учетом особенностей индивидуализации личности, морфофункциональных показателей и генотипа – это один из вариантов прогнозирования развития физических качеств в водных видах спорта (плавание, гребля). Проведенные нами исследования были направлены на выявление комплекса генов (маркеров) при определении перспективности. Методы: анализ и обобщение научных данных в области спортивной генетики; генетические, педагогические и медико-биологические методы ис-