

of improving of profitability of movements”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 125, No. 7, pp. 46-51.

3. Bochkovskaya, V. L. and Gorbunov, A. V. (2016), “The factors defining need of formation of skills of the organization of an independent physical training at cadets of higher education institutions of air defense”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 136, No. 6, pp. 21-24.

Контактная информация: v_1@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 30.05.2017

УДК 796.011

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС СПОРТИВНЫХ РАБОТНИКОВ О ВЫЯВЛЕНИИ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

Наталья Ивановна Медведкова, доктор педагогических наук, профессор,

Гжельский государственный университет, Гжель,

Татьяна Викторовна Зотова, учитель физической культуры,

Волковская СОШ, Удмуртская республика,

Елена Геннадьевна Селиванова, старший преподаватель,

Чайковский государственный институт физической культуры, Чайковский

Аннотация

Большая часть здоровья зависит от самого человека, где двигательная активность играет одну из главных ролей. С 1 сентября 2014 г. введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для создания эффективной системы физического воспитания, направленной на укрепление здоровья населения и развития человеческого потенциала. В качестве основного метода исследования использовался опрос в виде анкетирования. Исследование проводилось в Удмуртской республике, Пермском крае и Подмоскowie. Результаты опроса показали, что большая часть опрошенных оценили свой уровень физического здоровья как средний; всего лишь 6,3% женщин и 3,2% мужчин оценили высоким. Среди спортивных работников даже оказались такие, которые имеют низкий уровень здоровья. Двигательная активность у большинства женщин недостаточна. Чуть больше 60% хотели бы участвовать в выполнении нормативов комплекса ГТО, а остальные 40% не хотели бы быть примером для своих воспитанников. Таким образом, из опроса следует, что должны быть какие-то стимулы. Одним из них может быть материальное вознаграждение в виде премии, его хотели бы получить 31,3% опрошенных женщин и 29% мужчин.

Ключевые слова: спортивные работники, здоровье, двигательная активность, выполнение нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».

SPORTS EMPLOYEES' SOCIOLOGICAL SURVEY CONCERNING HEALTH CARE AND SPORTS COMPLEX “READY FOR LABOR AND DEFENSE” STANDARDS IMPLEMENTATION

Nataliya Ivanovna Medvedkova, the doctor of pedagogical sciences, professor,

Gzhel State University, Gzhel,

Tatyana Victorovna Zotova, the physical education teacher,

Volkovsk secondary school, Udmurt Republic,

Elena Gennadyevna Selivanova, the senior teacher,

Tchaikovsky State Physical Education Institute, Tchaikovsky

Annotation

Health care for the most part depends on the person himself; herewith physical activity plays one of the main roles. The All-Russia sports complex “Ready for Labor and Defense” has been implemented since September 1, 2014. It was created for physical education system improvement, directed at the population health strengthening and human potential development. The sports employees' questionnaire was used as the main research method. It was held in the Udmurt Republic, Perm region and Moscow suburbs. The survey results revealed that the sports employees' greater part determined their physical health level

as a medium one; only 6.3% of the women and 3.2% of the men stated their level as a high one. There even were some respondents with low-level physical health. A large part of the women displays low-level physical activity. A bit more 60% of the respondents would like to participate in the sports complex “Ready for Labor and Defense” standards implementation, and the rest 40% of the sports employees did not want to inspire their trainees. Therefore, the authors of the article suppose that there must be several stimuli for the sports complex standards implementation. One of them might be some financial reward, 31.3% of the women and 29% of the men respondents would like to get it.

Keywords: sports employees, health, physical activity, sports complex “Ready for Labor and Defense” standards implementation.

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, на 20% – от экологической обстановки, на 20% – от наследственности и на 10% – от здравоохранения, т.е. большая часть здоровья зависит от самого человека, когда двигательная активность играет одну из главных ролей.

С 1 сентября 2014 г. введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1] для создания эффективной системы физического воспитания, направленной на укрепление здоровья населения и развития человеческого потенциала. Всероссийский комплекс ГТО устанавливает требования к физической подготовленности населения разных возрастных групп по трем уровням сложности, которые соответствуют золотому, серебряному и бронзовому знакам. ВФСК ГТО основывается на следующих принципах: добровольность и доступность; оздоровительная и личностно-ориентированная направленность; обязательность медицинского контроля; учет региональных особенностей и национальных традиций [1].

Одной из задач комплекса ГТО является увеличение количества граждан, систематически занимающихся физическими упражнениями. С 2017 г. все население может участвовать в выполнении нормативов этого комплекса. Результаты наших исследований свидетельствуют о том, что большая часть детей старшего дошкольного возраста не готова к выполнению нормативов комплекса ГТО [2], а обучающихся общеобразовательных школ необходимо готовить систематически [4].

В качестве основного метода исследования использовался опрос в виде анкетирования. Исследование проводилось в Удмуртской республике, Пермском крае и Подмосковье (Гжельском государственном университете). Респондентам необходимо было отметить кружком ответ, который соответствовал их мнению. Результаты опроса показали следующее (рисунок 1). Большая часть женщин (81,1%) и мужчин (58,1%) оценили свой уровень физического здоровья как средний; 6,3% женщин и 3,2% мужчин как высокий. Среди спортивных работников даже оказались такие, которые имеют низкий уровень здоровья: 6,3% лиц женского пола и 3,2% – мужского. Это свидетельствует о том, что людям, работающим в сфере физической культуры и спорта, необходимо следить за своим здоровьем, чтоб быть примером для других.

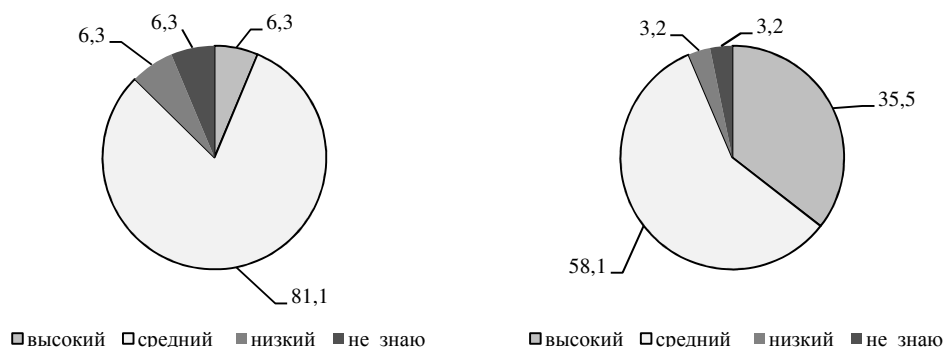


Рисунок 1 – Как Вы оцениваете свой уровень физического здоровья?
(слева – женщины, справа – мужчины)

Главную роль в физическом здоровье играет двигательная активность. Результаты опроса по двигательной активности показаны на рис. 2. Как показал опрос, на первом месте у женщин стоят спортивные игры (43,7%), на втором – ходьба или бег (25%) и на третьем – катание на лыжах или коньках (12,5%). У мужчин на первом месте единоборства (25,8% опрошенных), на втором - спортивные игры (22,6%) и катание на лыжах (22,6%).

Немаловажную роль играет количество часов занятий, которые отводит человек на двигательную активность. Результаты опроса показаны на рисунк 2.

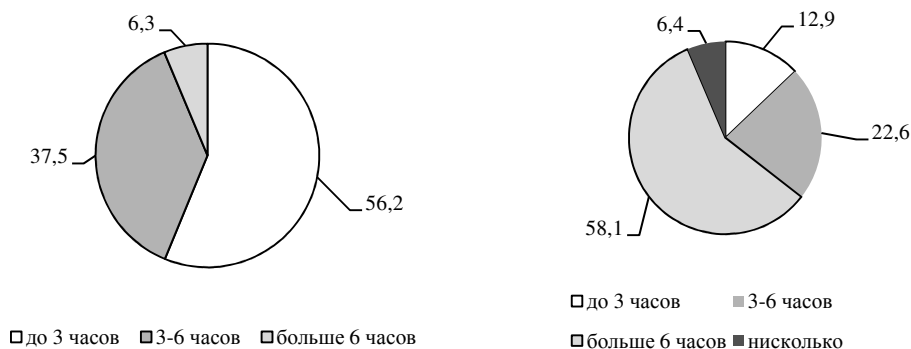


Рисунок 2 – Сколько часов в неделю спортивные работники выделяют на двигательную активность? (слева – женщины, справа – мужчины)

Как видно из рисунка 2, большая часть женщин (56,2%) выделяют на двигательную активность всего лишь около 3-х часов в неделю, т.е. меньше 26 мин в день; 37,5% – от 3 до 6 часов и всего лишь 6,3% – больше 6 часов в неделю. У мужчин картина несколько иная: большая часть из них (58,1%) выделяют на двигательную активность больше 6 часов в неделю; 22,6% – от 3 до 6 часов в неделю; 12,9% – до 3 часов в неделю. Это свидетельствует, видимо, о том, что мужчины на занятиях и тренировках занимаются вместе со своими воспитанниками, а не только дают задания для выполнения.

Мы изучили мнение спортивных работников по выполнению нормативов комплекса ГТО. Из опрошенных женщин 62,5% хотят принять участие в выполнении нормативов, 25% – нет, и 12,5% пока не знают; из опрошенных мужчин хотели бы принять участие 67,7%; не желают 22,6% и 9,7% еще не решили, будут ли принимать участие в данном мероприятии. Из опроса следует, что спортивные работники (учителя физической культуры, тренеры, преподаватели по спортивным дисциплинам) не хотят показывать положительный пример своим подопечным.

Ответы на вопрос: «На какой знак сможете выполнить нормативы комплекса ГТО?», распределились следующим образом: на золотой – 12,5% женщин и 58,1% мужчин; на серебряный – 43,7% женщин и 25,8% мужчин; на бронзовый – 37,5 и 6,4% соответственно; не смогут выполнить – 6,3 и 9,7%. Это свидетельствует о том, что не все спортивные работники находятся в хорошей спортивной форме.

Самым легким нормативом для выполнения женщинами является наклон вперед из положения стоя на скамье, его отметили 37,5% женщин; по 18,7% отметили бег на выносливость и подтягивание на низкой перекладине.

Самым легким нормативом для выполнения мужчинами являются наклон вперед из положения стоя на скамье, бег на выносливость и подтягивание на высокой перекладине, их отметили по 19,3% опрошенных.

Самым сложным для выполнения 31,3% женщин является подтягивание на низкой перекладине (или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу), по 25% опрошенных женщин считают самым сложным бег на 2000 м и бег на лыжах.

Самым сложным для выполнения 22,6% мужчин является бег на лыжах и по 19,3% мужчин подтягивание на высокой перекладине и бег на 3000 м.

«Что бы хотели получить женщины за выполненные нормативы комплекса ГТО?», на этот вопрос мы получили следующие ответы: большая часть женщин (31,3%) хотели бы получить вознаграждение в виде премии, 25% опрошенных – абонемент в фитнес-центр или в бассейн, 18,7% – дополнительные дни к отпуску и 18,7% – указали другие стимулы.

Большая часть мужчин (29%) хотели бы получить вознаграждение в виде премии, 16,2% не отказались бы от спортивного костюма, по 12,9% хотели бы получить абонемент в фитнес-центр или бассейн и дополнительные дни к отпуску. Таким образом, каждый выполняющий нормативы комплекса ГТО хотел бы иметь вознаграждение. Мало кто из опрошенных указал на хорошее здоровье. Аналогичный опрос проводился нами среди учителей в одной из школ Удмуртской республики [5], где были получены примерно такие же результаты. А.В. Фурсовым с соавт. [3] изучено отношение к физической культуре и внедрению комплекса ГТО среди учащихся.

ВЫВОДЫ

Результаты опроса показывают, что даже люди, работающие в физической культуре и спорте, не все готовы к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне». К данному мероприятию необходимо готовиться систематически, особенно взрослому населению.

ЛИТЕРАТУРА

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : документы и методические материалы / сост. Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уралов. – М. : Спорт, 2016. – 208 с.
2. Гарафетдинова, Ю.А. Оценка физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста к сдаче норм ГТО / Ю.А. Гарафетдинова, Н.И. Медведкова // Современная наука: теоретический и практический взгляд : сб. статей междунаро. конференции. Ч. 2. – Тюмень : [б.и.], 2016. – С. 147-149.
3. Изучение отношения учащихся к занятиям физической культурой и внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе образования / А.В. Фурсов, Н.И. Синявский, Т.А. Тиунова, К.Г. Иванов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 4. – С. 14-17.
4. Медведкова, Н.И. Подготовка обучающихся 5 классов к сдаче норм ГТО / Н.И. Медведкова, Т.В. Зотова // Образование. Наука. Культура : материалы VII междунаро. конференции. – Гжель : [б.и.], 2016. – С. 861.
5. Медведкова, Н.И. Выявление мнения учителей о выполнении нормативов комплекса ГТО / Н.И. Медведкова, Т.В. Зотова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 4. – С. 45-50.

REFERENCES

1. Comp. Parshikova, N.V., Babkin, V.V., Vinogradov, P.A. and Uvarov V.A. (2016), *All-Russia sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO): documents and methodical information*, Sports, Moscow.
2. Garaphetdinova, Yu.A. and Medvedkova, N.I. (2016), "Senior preschoolers' physical readiness analysis for sports complex "Ready for Labor and Defense" standards implementation", *Modern Science: theoretical and practical view: International scientific-practical conference collected articles*, Part 2, Tyumen, pp. 147-149.
3. Fursov, A.V., Sinyavskiy, N.I., Tiunova, T.A. and Ivanov, K.G. (2016), "Students' regard to the physical culture classes and the All-Russia sports complex "Ready for Labor and Defense" implementation into the education system", *Physical Culture: education, sports training*, No. 4, pp. 14-17.
4. Medvedkova, N.I. and Zotova, T.V. (2016), "Five formers readiness for the sports complex standards implementation", *Education. Science. Culture: VII International scientific-practical conference papers*, Gzhel, pp. 861.

5. Medvedkova, N.I. and Zotova, T.V. (2016), "Teachers' opinion analysis on the sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO) standards implementation", *Physical Education and Sports Training*, No. 4, pp. 45-50.

Контактная информация: medvedkovani@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 15.05.2017

УДК 796.96:612

АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ МЕХАНИЗМОВ РЕГУЛЯЦИИ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СТРЕССА У КЕРЛЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Дмитрий Сергеевич Мельников, кандидат биологических наук, доцент,
Валентина Викторовна Селиверстова, кандидат биологических наук, доцент,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

Современная система подготовки керлингистов предусматривает большой объем физических и эмоциональных нагрузок, которые существенно влияют на активность систем, обеспечивающих адаптивные перестройки регуляторных механизмов. Полученные в исследовании данные у девушек-керлеров высокой квалификации в ходе турнира демонстрируют повышение активности центральных структур регуляции и усиление парасимпатических влияний вегетативных систем на ритм сердца. Соревновательный стресс сопровождается выраженным напряжением адаптивных механизмов сердечно-сосудистой системы со снижением регуляторной функции вегетативной нервной системы.

Ключевые слова: вариабельность сердечного ритма, керлинг, адаптационные возможности, соревновательная деятельность.

ADAPTIVE POSSIBILITIES OF MECHANISMS OF REGULATION IN CONDITIONS OF COMPETITIVE STRESS AMONG THE CURLERS OF HIGH QUALIFICATION

*Dmitry Sergeevich Melnikov, the candidate of biological sciences, senior lecturer,
Valentina Viktorovna Seliverstova, the candidate of biological sciences, senior lecturer,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

Annotation

The modern system of curling training provides for a large volume of physical and emotional exertion that significantly effects on activity of systems that provide adaptive of the body's regulatory responses of athletes. The data obtained during the study in process of the tournament demonstrate an increase in the activity of the central regulatory structures and increase in parasympathetic influences of vegetative systems on the regulation of the rhythm of the heart. Stress of athletes in competition is accompanied by a pronounced stress of the adaptive mechanisms of the cardiovascular system with a decrease in the regulatory function of the autonomic nervous system.

Keywords: heart rate variability, curling, adaptive possibilities, competitive activity.

ВВЕДЕНИЕ

Особенности спортивной деятельности в керлинге предъявляют высокие требования к уровню функциональной подготовленности спортсмена. Анализ временных и спектральных характеристик вариабельности сердечного ритма (ВСР) позволяет оценить активность регуляторных систем, что актуально для исследования динамики адаптационных возможностей спортсменов в период тренировочных и соревновательных мероприятий. Выявление закономерностей изменения напряжения регуляторных систем позволяет эффективно решать задачи оперативного педагогического и врачебного сопровождения тренировочных мероприятий и соревнований различного уровня.