

В табл. 1 приведены усредненные данные относительных скоростей бега с ориентированием у иностранных и российских спортсменов. Видно, что российские спортсмены, например, в возрасте 35 лет показывают скорости такие же, как иностранные спортсмены в возрасте 40-45 лет.

Таблица 1

Сравнение относительных скоростей бега с ориентированием

Группа (возраст)	Всероссийские соревнования (скорость в %)		Международные соревнования (скорость в %)	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
35	75	59	83	62
40	73	57	81	63
45	71	49	77	59
50	70	46	73	57
55	69	45	71	52
60	61	36	64	48
65	47	30	57	45
70	38	25	52	38
75	36		46	33
80			36	30
85			30	25
90			25	15

ЛИТЕРАТУРА

1. Казанцев, С.А. Эргономика спортивного ориентирования : монография / С.А. Казанцев ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2007. – 149 с.

2. Стратегическая психология глобализации: психология человеческого капитала : учебное пособие / под науч. ред. д-ра. психол. наук проф. А.И. Юрьева. – СПб. : Logos,, 2006. – 512 с.

Контактная информация: kazantsevs@mail.ru

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ МУЖЧИН 30-50 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ЗАНЯТИЙ РЕКРЕАЦИОННЫМ БАСКЕТБОЛОМ

Олег Евграфович Лихачев, кандидат педагогических наук, профессор,

Анна Валентиновна Мазурина, кандидат педагогических наук, доцент,

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Владимир Валерьевич Гуков, преподаватель,

Ухтинский государственный технический университет

Аннотация

В работе анализируется динамика показателей физического состояния мужчин 30-35 лет в процессе годичного цикла занятий оздоровительным баскетболом.

Ключевые слова: мужчины 30-50 лет, рекреационный баскетбол, физическое состояние.

DYNAMICS OF INDICATORS OF PHYSICAL CONDITION AMONG MEN OF 30-50 YEARS OLD IN YEAR CYCLE OF RECREATIONAL BASKETBALL TRAINING

Oleg Evgrafovich Lihachev, the candidate of pedagogical sciences, professor,

Anna Valentinovna Mazurina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Smolensk state academy of physical training, sports and tourism

Vladimir Valerevich Gukov, the teacher,

Uhtinsky State Technical University

Annotation

The dynamics of physical condition among men of 30-35 years old in year cycle of recreational

basketball trainings is analyzed in research.

Keywords: 30-50 year old men, recreational basketball, physical condition.

В современной физической культуре проведено множество исследований о влиянии на организм человека занятий различными видами спорта в оздоровительно-рекреационных целях, которые доказывают их высокую эффективность. Значительно меньше уделяется внимание изучению динамики показателей физического состояния занимающихся в процессе подобных занятий с целью достижения оптимального поддержания здоровья. Занятия определенным видом рекреационной физической культуры, помимо общепринятых требований, должны учитывать и специфику каждого определенного вида рекреации. То, что подходит оздоровительным занятиям лыжным спортом, не подходит занятиям аэробикой, требования к организации занятий которой, в свою очередь, не подходят к занятиям баскетболом или волейболом и т.п. Кроме того, методика организации и проведения занятий даже одним видом спорта, в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся, в одном случае может быть эффективна, а в другом случае нет.

Целью работы являлось выявление динамики показателей физического состояния мужчин различного возраста, занимающихся рекреационным баскетболом (баскетболом как средством рекреации).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе констатирующего эксперимента изучалась динамика показателей физического состояния мужчин 30-50 лет, занимающихся рекреационным баскетболом в течение 9 месяцев (сентябрь-май). Под наблюдением находились две группы мужчин. Первая группа состояла из мужчин 30-39 лет и вторая – 40-49 лет. Численность обеих групп была одинаковой и составляла 14-15 человек. Занятия проходили три раза в неделю по 1,5 часа по общепринятой методике.

Практически все занимающиеся по профессии – люди умственного труда. Это – руководители (менеджеры) производств нижнего и среднего звена, преподаватели и сотрудники вузов, инженерно-технические работники, врачи и др. Данные опроса показали, что только у 16% членов групп отсутствуют вредные привычки, 46% состава групп курят и свыше 74% эпизодически употребляют алкоголь.

Обследование физической подготовленности выявило средний и несущественно ниже среднего уровень физической подготовленности мужчин в обеих группах с начальными признаками избыточного веса (ожирения). Членов групп можно отнести к лицам с незначительным снижением здоровья, у которых трудоспособность не имеет ограничений, т.е. это – практически здоровые люди.

Анализ динамики показателей физического состояния и физической подготовленности занимающихся в конце эксперимента показал (табл. 1 и 2), что по данным тестирования не зарегистрировано статически достоверного прироста результатов в пробе PWC_{170} , частоте сердечных сокращений, артериальном давлении, максимальном потреблении кислорода, в величине жизненного индекса и пробе Руфье. Но одновременно в результате занятий рекреационным баскетболом было зафиксировано снижение массы тела в группе 40-49-летних, величины индекса массы тела, увеличение жизненной емкости легких, показателей силы мышц брюшного пресса и разгибателей рук.

Наряду с этим, были выявлены более низкие показатели физического состояния у мужчин 40-49 лет по сравнению с мужчинами 30-39 лет, которые, на наш взгляд, обусловлены, прежде всего, более выраженным снижением физической активности, что способствовало ускорению в их организме инволюционных процессов.

В результате опроса установлено, что у мужчин в возрасте 40-49 лет увеличивается время, отводимое на пассивный отдых, которое включает в себя просмотр газет, телепередач, чтение книг и т.п. Довольно существенно снижается время, отводимое на активный отдых, связанное с прогулками, пребыванием на природе.

Таблица 1

Динамика показателей физического состояния мужчин 30-50 лет в годичном цикле рекреационных занятий баскетболом (2008 – 2009 г.г.)

Показатели	Оценка динамики состояния					
	30-39 лет; n= 15 X±m		P _α	40-49 лет; n=15 X±m		P _α
	Сентябрь	Май		Сентябрь	Май	
Длина тела, см	181,0±1,7	-	-	178,0±2,3	-	-
Масса тела, кг	91,7±1,3	87,4±1,1	<0,05	87,9±1,2	83,7±1,3	<0,05
ЖЕЛ, мл	4480±43,1	4536±44,6	>0,05	4172±38,1	4311±37,9	<0,05
ЧСС, уд/мин	69,1±2,8	67±3,1	>0,05	77,1±2,8	76,0±2,6	>0,05
АД, мм рт.ст	128,3±2,2	126,5±2,5	>0,05	132,6±3,6	130,4±3,1	>0,05
ДД, мм рт.ст	81,4±2,9	80,7±2,7	>0,05	83,6±3,4	81,3±3,1	>0,05

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности мужчин 30-50 лет в годичном цикле занятий рекреационным баскетболом (2008 – 2009 г.г.)

Показатели	Оценка динамики подготовленности					
	30-39 лет; n= 15 X±m		P _α	40-49 лет; n= 15 X±m		P _α
	Сентябрь	Май		Сентябрь	Май	
PWCAF, мл мин	860±10,9	840±9,2	>0,05	790±9,2	824±10,1	<0,05
МК мл мин кг	35,8±1,3	37,4±1,6	>0,05	32,4±1,3	36,9±1,4	<0,05
ИМТ (индекс массы тела), г/м ²	27,9±1,1	24,1±1,0	<0,05	27,2±0,9	24,1±1,1	<0,05
Жизненный индекс, мл/кг	49,3±3,1	50,9±3,7	>0,05	43,4±2,9	51,8±2,1	<0,05
Проба Руфье	6,0±0,4	5,1±0,3	>0,05	8,2±0,4	6,8±0,3	<0,05
Гибкость позвоночника	7,1±1,36	7,7±1,27	>0,05	5,2±1,38	6,8±1,41	>0,05
Подъем ног до угла 90 за 20 с, раз	19,2±0,8	21,7±0,6	<0,05	15,9±0,5	18,7±0,6	<0,05
Прыжок вверх с места, см	35,6±1,1	38,9±0,9	<0,05	31,2±1,3	33,6±1,4	>0,05
Разгибание рук в упоре лежа, раз	18,7±0,8	21,5±0,9	<0,05	16,1±0,9	18,9±0,7	<0,05

ВЫВОДЫ

В результате констатирующего эксперимента выявлено, что при общепринятой методике проведения рекреационных игровых занятий статистически достоверной реальной положительной динамики в показателях сердечно-сосудистой системы не зафиксировано (табл. 1).

Это объясняется тем, что в процессе групповых занятий (игровые занятия) не удается спланировать и выдержать индивидуально-оптимальную нагрузку для каждого занимающегося, и, как следствие, наблюдается отсутствие экспресс-информации изменения состояния занимающихся непосредственно в процессе занятий.

В группах здоровья такая информация должна быть основной, т.к. в зрелом возрасте основной задачей рекреационных занятий является восстановление и поддержание адаптационных резервов и работоспособности организма, необходимых для успешной профессиональной и бытовой жизнедеятельности человека. Поэтому очень важным и необходимым является внедрение современных кардиомониторов в практику оздоровительных занятий спортивными играми, которые позволили бы оценивать и корректировать деятельность сердечно-сосудистой системы, главной физиологической системы человека, в процессе рекреационных занятий спортивными играми.

Контактная информация: loe3@yandex.ru

КОМПОНЕНТЫ АРТИСТИЗМА И МЕТОДЫ ИХ РАЗВИТИЯ

*Ирина Анатольевна Мазепа, аспирант,
Санкт-Петербургский государственный университет*

Аннотация

В статье рассмотрены компоненты артистизма и исследовано влияние психологического тренинга на развитие данных качеств у спортсменов в видах спорта, ориентированных на зре-