

дисфункции пищеварительной системы (33,8%). Пристального внимания заслуживает сочетание у 26,2% детей нескольких симптомов нарушений на электрокардиограмме, что существенно влияло на процесс адаптации первоклассников к новым условиям и, как следствие – ухудшение усвоения учебного материала. Количество детей с неудовлетворительной адаптацией по данным КИГ и реакцией повышенной активации, согласно ИА, значительно выросло к концу первого года обучения среди детей контрольной группы.

Снижение интереса к занятиям физической культурой негативно влияло на уровень заболеваемости и развитие осложнений. 15 (65,2%) детей контрольной группы в течение первого полугодия ежемесячно болели ОРВИ. Заболевания часто носили затяжной характер в связи с развившимися осложнениями.

Все это указывает на целесообразность выделения группы детей дошкольного возраста с состоянием адаптационных реакций организма на стадии функциональных сдвигов и проведения оздоровительных мероприятий с акцентуацией на кинезофилию.

Библиографический список:

1. Реціков В.А. Стан здоров'я дітей дошкільного віку впромисловому регіоні та шляхи його поліпшення. Автореферат кандидатської дисертації Харків, 2007. – 16 с.
2. Радченко О.Н. Добові та річні ритми загальних неспецифічних адаптаційних реакцій // Медицинская реабилитация, курортология, физиотерапия. – 2001. – №4. – С. 6-8
3. Бейлина Е.Б., Сетко Н.П., Володина Е.А., Булычера Е.В. Особенности адаптационных реакций организма школьников в условиях образовательного процесса // Охрана здоровья и безопасность жизнедеятельности детей и подростков. Актуальные проблемы, тактика и стратегия действий. Материалы IV Всероссийского конгресса по школьной и университетской медицине с международным участием, 2014 - с. 31-32
4. Самойлова А.М., Малышев Р.А. Состояние здоровья, уровня физической подготовленности и двигательной активности школьников на современном этапе// Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 6.; URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20781> (дата обращения: 06.12.2022).
5. Добрин А.В. Особенности вариабельности кардиоритма как показатель адекватности двигательного режима в процессе занятий физической культурой детей 7-8 лет// Теория и практика физической культуры – 2018 - №8 – с. 28-30

УДК 796.034-05

УЛУЧШЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ХОДЬБЫ ПО ЛЕСТНИЦЕ

*Усович В.Ю., старший преподаватель, favoritt7@gmail.com,
Нарскин Г.И., д.п.н., alex_nag@tut.by,
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
Республика Беларусь, Гомель*

В статье представлены результаты анализа применения оздоровительной ходьбы в комбинированном варианте с ходьбой по лестнице, шагая через ступеньку, для повышения физической подготовленности ветеранов спорта, мужчин среднего возраста, членов Гомельской областной организации Белорусского общественного объединения «Ветераны физической культуры и спорта».

Ключевые слова Ветераны спорта, оздоровительная ходьба, ходьба по лестнице, физическая подготовленность.

IMPROVEMENT OF INDIVIDUAL INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS OF SPORTS VETERANS WHEN USING WALKING ON THE STAIRS

*Usovich V.Yu., senior lecturer, favorit7@gmai.com,
Narskin G.I., Grand PhD, alex_nag@tut.by,
Gomel State University named after F.Skarina,
Republic of Belarus, Gomel*

The article presents the results of the analysis of the use of health-improving walking in a combined version with walking up the stairs, stepping over a step, to improve the physical fitness of sports veterans, middle-aged men, members of the Gomel regional organization of the Belarusian public association "Veterans of physical education and sports"

Keywords: Sports veterans, recreational walking, stair walking, physical fitness.

Введение

В Республике Беларусь, как и в Российской Федерации, профессиональная и общественная деятельность ветеранов спорта в вопросах формирования здорового образа жизни молодежи, а также пропагандирования активного долголетия имеет сегодня важное экономическое и социальное значение [2].

Вместе с тем практика показывает, что, зачастую завершив профессиональную карьеру, недавние победители и призеры спортивных мероприятий различного уровня все свои силы и устремления направляют на построение карьеры в новом для себя качестве и посвящают свободное время семье. В этот достаточно непростой переходный период многие, теперь уже ветераны спорта, не находят для себя должной мотивации для занятий спортом или оздоровительной физической культурой. И уже только в среднем возрасте, когда дают о себе знать последствия полученных ранее спортивных травм, у ряда спортсменов-ветеранов возникает осознанная потребность в улучшении своего физического состояния для активного продолжения дальнейшей жизни.

Однако к этому времени ветераны спорта, мужчины среднего возраста, в ряде случаев уже имеют излишний вес, повышенное артериальное давление и относительно низкие показатели физической подготовленности [6].

Анализ научно-методической литературы, проведенный в рамках нашего исследования, отражает вполне очевидную недостаточность научно обоснованных рекомендаций по улучшению физического состояния ветеранов спорта, мужчин среднего возраста.

Цель исследования заключалась в том, чтобы экспериментально обосновать рациональность применения оздоровительной ходьбы (в комбинированном варианте с ходьбой по лестнице, шагая через ступеньку), для улучшения отдельных показателей физической подготовленности ветеранов спорта, мужчин среднего возраста.

Методы исследования

Нами в процессе исследования были использованы следующие методы: анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы; анкетирование ветеранов спорта; педагогические наблюдения; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент. Также применялся математико-статистический анализ полученных результатов с использованием компьютерной программы «Statistica 10».

Организация исследования

Констатирующий педагогический эксперимент проводился нами с сентября 2020 по август 2021 года

Для участия в указанном эксперименте были приглашены 28 ветеранов спорта, мужчины в возрасте от 45 до 59 лет, из которых были сформированы КГ и ЭГ.

Для контроля показателей оздоровительной ходьбы ветеранов спорта мы использовали мобильные приложения к современным смартфонам [7,8].

Результаты исследования

Следует отметить, что некоторые возрастные изменения опорно-двигательного аппарата объясняются преобразованиями коллагеновых волокон, как одного из основных компонентов соединительной и костно-мышечной ткани. Исследуя возрастные изменения в организме, Д. Тейлор и др. (2018) отмечают, что сухожилия почти целиком состоят из коллагена. В то же время в мышцах его изначально немного, однако с возрастом мышечные волокна по большей части замещаются коллагеновыми, при этом и сами коллагеновые волокна, по мере старения организма, также изменяют свою структуру за счет того, что становятся толще и теряют упругость.

С возрастом все суставы обычно становятся тугоподвижными и болезненными, однако сильнее всего изменяются те суставы, которые несут тяжесть тела – это тазобедренный и коленный. Так, в процессе старения постепенно разрушается хрящ, покрывающий поверхность костей в местах их сочленения и кости в суставах начинают тереться друг о друга, реагируя на износ уплотнением и разрастанием поверхностей, которые испытывают дополнительную нагрузку. В итоге движения в суставах, как правило, затрудняются и становятся весьма болезненными [5].

Как известно, оздоровительная ходьба является прекрасной физической нагрузкой, в том числе для улучшения функционирования опорно-двигательного аппарата, успешно используемой при групповых или самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятиях.

Одной из разновидностей оздоровительной ходьбы является ходьба по лестнице. Лестницы на открытых и общедоступных местах можно рассматривать в качестве отличной бесплатной альтернативы для тренировок. Жителям крупных городов, проживающих в многоэтажных домах, можно воспользоваться лестничными пролетами в зданиях.

Ходить по лестнице труднее, чем перемещаться по ровной поверхности, так как необходимо преодолевать силу гравитации. При этом в зависимости от того, наступает ли занимающийся на каждую ступеньку или ходит через ступеньку тренирующее воздействие отличается.

Так, анализируя движения человека во время различных вариаций ходьбы А.С. Витензон и К.А. Петрушанская (2005) в своих исследованиях рассматривают нагрузку на различные группы мышц при ходьбе – в том числе и по лестнице. Они отмечают, что подъем и спуск по лестничным ступенькам активизирует работу определенных мышц и суставов нижних конечностей [1].

В этой связи представляет интерес работа Л.В. Малыгина и др., указывающих на определенный оздоровительно-тренировочный эффект от ходьбы по лестнице, шагая через ступеньку. Авторы отмечают, что ходьба через ступеньку хотя и вызывает менее значимые сдвиги ЧСС, но при этом может быть с успехом использована с целью повышения физической подготовленности занимающихся – для улучшения силовых способностей [4].

Шаги через ступеньку имеют определенное сходство с весьма распространенными в современном фитнесе выпадами в шаге. Это упражнение позволяет в значительной мере активизировать бицепсы бедер и ягодицы, при этом по технике выполнения имеет сходство с обычным шагом, но длина шага естественным образом становится несколько больше.

В рамках проводимого нами исследования в качестве рабочей гипотезы мы предположили следующее: включение ветеранами спорта (мужчинами среднего возраста) в занятие оздоровительной ходьбой дополнительного компонента – ходьбы по лестнице через ступеньку, позволит испытуемым улучшить некоторые показатели физической подготовленности.

Следует отметить, что анализ показателей физической подготовленности ветеранов спорта, проведенный до начала педагогического эксперимента, не выявил достоверных различий по пяти рассматриваемым показателям между представителями КГ и ЭГ.

Важно подчеркнуть, что в ходе констатирующего эксперимента участники обеих групп в первые 6 недель занимались по программе оздоровительной ходьбы для нетренированных людей, разработанной К. Купером (1989) [3].

В дальнейшем же, начиная с 7 недели (на протяжении 6 месяцев), спортсмены-ветераны КГ и дальше продолжали занятия оздоровительной ходьбой по общепринятой программе К. Купера.

Ветераны ЭГ дополнительно включили в занятие оздоровительной ходьбой еще и ходьбу по лестнице (шагая через ступеньку). Здесь нужно указать, что ходьба по лестнице производилась после обычной ходьбы, продолжалась не более 15 минут и завершалась также обычной оздоровительной ходьбой.

Важно подчеркнуть, что в проведенном исследовании мы рассматривали ходьбу по лестнице, шагая через ступеньку, в качестве довольно эффективных и при этом общедоступных средств физической культуры, которые имеют достаточно явно выраженный тренировочный эффект.

Следует отметить, что городская набережная реки Сож в городе Гомель идеально подходит для тренировок различной направленности, в том числе проведения занятий оздоровительной ходьбой (включая ходьбу по лестнице). В свободном доступе для занимающихся имеются две лестницы общего пользования, на которых успешно можно практиковать занятия оздоровительной ходьбой по лестнице на свежем воздухе. Каждый любитель здорового образа жизни может выбрать для себя удобное время занятий. В непосредственной близости от набережной находится современная оборудованная воркаут-площадка и зона с превосходными уличными тренажерами.

В нашем эксперименте были задействованы обе лестницы. Одна из них, расположенная в начале набережной, более пологая, имеет 59 ступеней, 6 пролетов, при этом площадки между пролетами достаточно широкие (от 3 до 6 шагов). Время подъема составляет от 40 до 70 секунд, время спуска вниз около 30-50 секунд. Данная лестница идеально подходит людям, которые только начинают практиковать ходьбу по лестницам, в том числе и подъем вверх через ступеньку.

Есть также лестница, расположенная почти в центре набережной, которая ведет к дворцу Румянцевых-Паскевичей. От начала набережной до нее чуть более 1000 метров, что идеально подходит для подъемов вверх через ступеньку, так как организм уже подготовлен к нагрузке ходьбой по набережной. Данная лестница имеет 86 ступеней, 6 пролетов, при этом лестница достаточно крутая и ширина площадок между пролетами небольшая. Время подъема составляет от 50 до 130 секунд, время спуска вниз около 45-60 секунд. Данная лестница также используется занимающимися, при этом нагрузка при работе ощущается сильнее.

После окончания педагогического эксперимента нами был проведен сравнительный анализ показателей физической подготовленности ветеранов спорта.

По трем показателям из пяти: «бег 30 м», «бег 6 минут» и «прыжок в длину с места» нами были зафиксированы достоверные улучшения (рисунок 1).

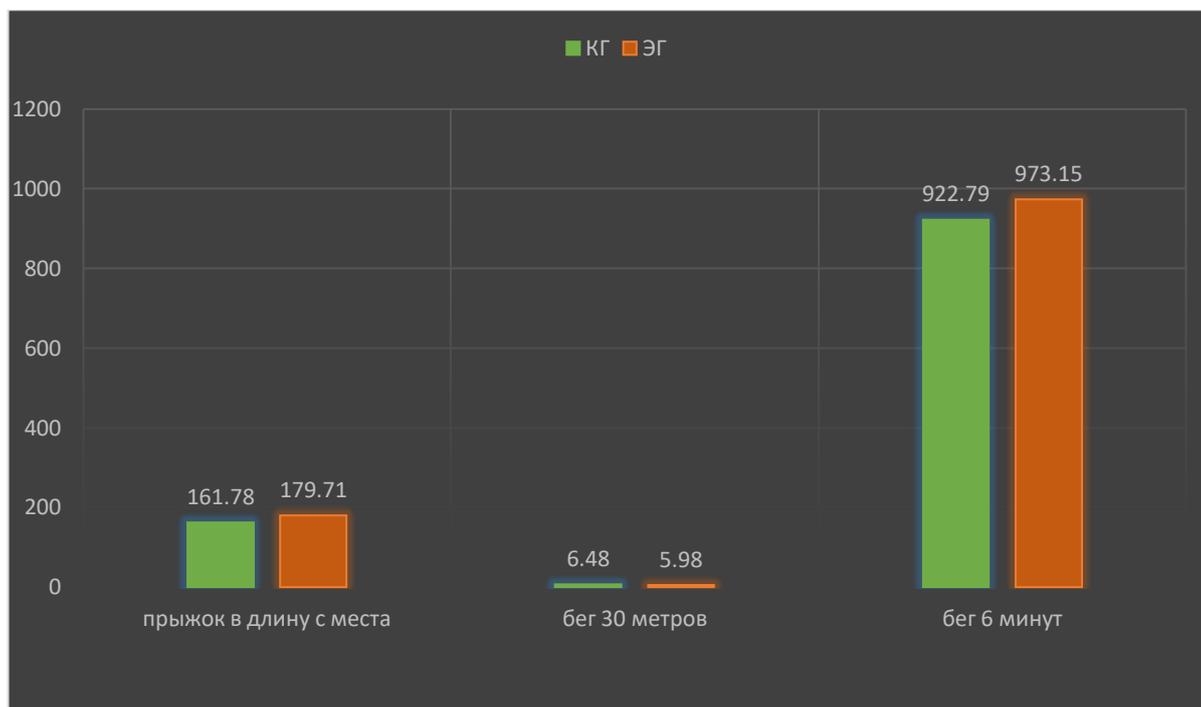


Рисунок 1. – Сравнение показателей физической подготовленности ветеранов спорта КГ и ЭГ после окончания эксперимента

В КГ в тесте «прыжок в длину с места» зафиксировано среднее значение 161,78 см. В ЭГ зафиксировано среднее значение 179,71 см. Полученное в результате расчетов значение t-критерия Стьюдента составляет 4,84. Таким образом подтверждается наличие достоверных различий между КГ и ЭГ после окончания эксперимента по показателю «прыжок в длину с места».

В свою очередь в тесте «бег 30 метров» в КГ зафиксировано среднее значение 6,48 секунд. В ЭГ зафиксировано среднее значение 5,98 секунд. Полученное в результате расчетов значение t-критерия Стьюдента составляет 6,24. Таким образом подтверждается наличие достоверных различий между КГ и ЭГ после окончания эксперимента по показателю «бег 30 метров».

При оценивании выносливости ветеранов спорта в тесте «бег 6 минут» в КГ зафиксировано среднее значение 922,79 метров. В ЭГ зафиксировано среднее значение 973,15 метров. Полученное в результате расчетов значение t-критерия Стьюдента составляет 5,62. Таким образом подтверждается наличие достоверных различий между КГ и ЭГ после окончания эксперимента по показателю «бег 6 минут».

Ветеранами спорта, участвующими в нашем исследовании было отмечено, что при ходьбе по лестнице через ступеньку они ощущали большее напряжение в мышцах, нежели при подъеме на каждую ступеньку. При этом общее субъективное самочувствие от полученной нагрузки улучшалось. Необходимо подчеркнуть, что темп и время ходьбы через ступеньку регулировались участниками эксперимента самостоятельно, с учетом индивидуально рекомендованных значений ЧСС.

Обобщая результаты проведенного исследования нужно отметить несомненную пользу от занятий оздоровительной ходьбой (включая ходьбу по лестнице до 15 минут за занятие). Не существует ограничений по месту и времени занятий, занятия абсолютно бесплатны и не требуют никакой дорогостоящей экипировки. Наряду с отличной кардио-тренировкой ходьба по лестнице позволяет увеличить силовую выносливость и скоростные способности. Кроме того, ходьба по лестнице – это

привычные для всех движения, которые многие люди совершают ежедневно, при этом перемещая в пространстве вес собственного тела.

Выводы

1. Нами получена информация о динамике отдельных показателей физической подготовленности ветеранов спорта ЭГ, которая свидетельствует о рациональности применения оздоровительной ходьбы (в комбинированном варианте с ходьбой по лестнице, шагая через ступеньку), при проведении занятий физкультурно-оздоровительной направленности с ветеранами спорта – в нашем случае мужчинами среднего возраста.

2. Проведенное нами исследование показывает: использование ветеранами спорта оздоровительной ходьбы – в комбинированном варианте с ходьбой по лестнице, (шагая через ступеньку), способствует достоверному повышению скоростно-силовых качеств, а также скорости и выносливости.

Библиографический список:

1. Витензон А.С., Петрушанская К.А. К фазовому анализу ходьбы и некоторых ритмических движений человека // Российский журнал биомеханики, 2005, том 9, № 1: 19 - 35.

2. Коледа, В.А. Кафедра физического воспитания и спорта. История и современность / редкол.: В.А. Коледа (пред.) [и др.]. – Минск: БГУ. 2013. – 119 с.

3. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

4. Малыгина Л.В., Федякин А.А., Тумасян Ю.А. Ходьба по лестнице: особенности оздоровительно-тренировочного воздействия на организм человека // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153) С. 134 – 137.

5. Тейлор Д. Биология: в 3 т. Т.2 / Д. Тейлор, Н. Грин, У. Стаут; под ред. Р. Сопера; пер. 3-го англ. изд. – 10-е изд. – М.: Лаборатория знаний, 2018. – 435 с.

6. Усович В.Ю. О роли ветеранов спорта Республики Беларусь и Российской Федерации в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых. Елец, 2022. С. 106 – 112.

7. Усович, В.Ю, Нарский, Г.И. Оздоровительная ходьба как средство аэробной нагрузки ветеранов спорта / Мир Спорта. – № 1 (82). – 2021. – С. 73 – 76.,

8. Усович В.Ю. Эластичные амортизаторы в программе физкультурно-оздоровительных занятий с ветеранами спорта / Мир Спорта. – № 1 (86). – 2022. – С. 101 – 104.

УДК 378.661:378.178+378.172

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

*Ушакова И.А., к.б.н., доцент, irinayshakova1@mail.ru,
Голубин С.А., ст. преподаватель, sergey-golubin@inbox.ru,
Калинченко Е.И., к.м.н., доцент, kalin.l@mail.ru,
Волгоградский государственный медицинский университет,
Волгоград, Россия*

В статье представлены результаты исследований по изучению процесса адаптации иностранных студентов к обучению в Волгоградском государственном