

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

ЦЕННОСТИ, ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

Материалы II Международного научного конгресса

13–15 октября 2022 г.

В трех частях

Часть 3

Минск
БГУФК
2022

УДК 769.032(06)+796.034

ББК 75.4я73

Ц37

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:

д-р экон. наук, доцент (гл. редактор) *С. Б. Репкин*;
канд. пед. наук, доцент (зам. гл. редактора) *Т. А. Морозевич-Шилюк*;
д-р филос. наук, доцент *Т. Н. Буйко*;
д-р пед. наук, профессор *В. А. Коледа*;
д-р пед. наук, профессор *М. Е. Кобринский*;
д-р пед. наук, д-р биол. наук, доцент *А. А. Михеев*;
д-р пед. наук, профессор *Т. П. Юшкевич*

Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы II Меж-
дунар. науч. конгр., Минск, 13–15 окт. 2022 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ.
культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл.
ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2022. – Ч. 3. – 431 с.

ISBN 978-985-569-631-6 (ч. 3).

ISBN 978-985-569-628-6.

Издание представляет собой сборник материалов II Международного научного конгресса «Ценности, традиции и новации современного спорта».

В третьей части сборника представлены направления «Антидопинговые программы в области спорта и физической культуры», «Вопросы физического воспитания в системе образования» и «Спорт, доступный каждому: двигательная активность, здоровый образ жизни и инклюзия».

Издание предназначено для специалистов отрасли «Физическая культура, спорт и туризм», преподавателей, научных работников, аспирантов и студентов.

УДК 769.032(06)+796.034

ББК 75.4я73

ISBN 978-985-569-631-6 (ч. 3)

ISBN 978-985-569-628-6

© Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2022

2. Гордиенко, Г. Учись стрелять из лука [Электронное издание] / Г. Гордиенко. – М., 2006. – 63 с. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/gordienko-georgiy-uchis-strelyat-iz-luka_453ecb1bf38.html. – Дата доступа: 10.06.2022.

3. Стрельба из лука. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ [Электронный ресурс] / под ред. Ю. Н. Шилина, Л. В. Тарасовой, А. А. Насоновой. – М.: Советский спорт, 2006. – Режим доступа: <http://kyudokai.ru/strelba-iz-luka-programma/>. – Дата доступа: 10.06.2022.

4. Шилин, Ю. Н. Стрельба из лука / Ю. Н. Шилин Е. Н. Белевич. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 280 с.

Усович В.Ю.

Нарскин Г.И., д-р пед. наук, профессор

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ОБОСНОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОСТИ ХОДЬБЫ ПО ЛЕСТНИЦЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВETERANОВ СПОРТА

Usovich V.Yu.

Narskin G.I., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Gomel State University named after F. Skarina

JUSTIFICATION OF THE RATIONALITY OF WALKING UP THE STAIRS TO IMPROVE THE PHYSICAL FITNESS OF SPORTS VETERANS

АННОТАЦИЯ. 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; физкультурно-оздоровительные занятия; оздоровительная ходьба; ходьба по лестнице; физическая подготовленность.

ABSTRACT. 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 Culture and Sports”.

KEYWORDS: veterans of sports; physical culture and health-improving classes; health-improving walking; stair walking; physical fitness.

Введение. В настоящее время в Республике Беларусь ярко выражена социальная значимость профессиональной и общественной деятельности ветеранов спорта по формированию здорового образа жизни молодежи, а также сохранению, укреплению и улучшению физического состояния представителей экономически активных возрастных групп, популяризации активного долголетия [1].

Вместе с тем возрастные изменения в организме в сочетании с малоподвижным образом жизни негативно влияют на физическое состояние ветеранов спорта, мужчин среднего возраста (избыточная масса тела, низкие показатели функционального состояния и физической подготовленности, ухудшение подвижности в суставах, плохое самочувствие и настроение), что обуславливает необходимость индивидуальной коррекции их физического состояния для продолжения активной трудовой и общественно-значимой деятельности [2].

Анализ научно-методической литературы отражает недостаточность научно обоснованных рекомендаций по улучшению физического состояния ветеранов спорта, мужчин среднего возраста, что согласуется с мнением Б.Н. Шустина и А.А. Горелова [3]. Авторы указывают на необходимость увеличения количества научных исследований, в которых решают задачи разработки индивидуально ориентированных рекомендаций по построению и содержанию занятий физкультурно-оздоровительной направленности, учитывая при этом возрастные особенности организма.

Таким образом, лимитирующим фактором выступает объективное противоречие между высокой эффективностью целенаправленного применения средств оздоровительной физической культуры и недостаточной разработанностью подходов к их применению для индивидуальной коррекции физического состояния ветеранов спорта, в нашем случае – мужчин среднего возраста.

Цель исследования: экспериментально обосновать рациональность применения оздоровительной ходьбы в комбинированном варианте с ходьбой по лестнице, шагая через ступеньку, для повышения физической подготовленности ветеранов спорта, мужчин среднего возраста.

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленной цели нами были использованы следующие методы исследования: анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы, анкетирование ветеранов спорта; педагогические наблюдения; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; математико-статистический анализ полученных результатов с использованием программного обеспечения Statistica 10.

В рамках констатирующего педагогического эксперимента (с сентября 2020 по август 2021 года) мы исследовали влияние двигательного режима на физическое состояние ветеранов спорта, рациональность ходьбы по лестнице, шагая через ступеньку, для повышения физической подготовленности, а также подходы к использованию эластичных амортизаторов в программе физкультурно-оздоровительных занятий с ветеранами спорта.

Для контроля показателей двигательной активности ветеранов спорта мы использовали мобильные приложения к смартфонам, а именно Sports Tracker и Strava [4–6].

Для участия в констатирующем эксперименте были приглашены 28 ветеранов спорта, мужчины в возрасте от 45 до 59 лет, члены Гомельской областной организации Белорусского общественного объединения «Ветераны физической культуры и спорта», из которых были сформированы контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ), по 14 человек в каждой группе.

Результаты исследования. Изучение и анализ специальной отечественной и зарубежной литературы показывает, что возрастные изменения в организме сопровождаются снижением силы, физической работоспособности и уменьшением функциональных

резервов в целом. При этом известно, что систематические физкультурно-оздоровительные занятия не только замедляют инволюционные процессы, но также способствуют сохранению высокой работоспособности.

В ряде научных исследований указывается на то, что возрастное ухудшение физической подготовленности не имеет стойкого характера и поддается обратному развитию при помощи грамотно дозированных и регулярно выполняемых физических упражнений.

Следует отметить, что еще К. Купер (1989) предлагал использовать ходьбу по лестничным маршам в качестве одного из видов аэробики, который оказывает оздоровительное воздействие главным образом на сердечно-сосудистую систему человеческого организма [7].

Вместе с тем, ознакомившись с исследованиями А.С. Витензона и К.А. Петрушанской (2005), [8] в которых они анализируют ходьбу и некоторые ритмические движения человека, и сопоставив их с выводами Л.В. Малыгиной и др., [9] о том, что оздоровительно-тренировочный эффект ходьбы по лестнице, шагая через ступеньку, хотя и вызывает менее значимые сдвиги ЧСС, но может быть использован с целью повышения физической подготовленности занимающихся, в частности, для улучшения силовых способностей, мы предположили в качестве рабочей гипотезы, что включение ветеранами спорта в занятие оздоровительной ходьбой такого компонента, как ходьба по лестнице через ступеньку, позволит повысить физическую подготовленность ветеранов спорта исследуемой половозрастной группы в таких показателях, как «бег 30 м», «бег 6 минут» и «прыжок в длину с места».

Проведенный нами до начала педагогического эксперимента анализ показателей физической подготовленности ветеранов спорта, принимавших участие в испытаниях, не выявил достоверных различий ($p > 0,05$) между группами по рассматриваемым показателям, что указывает на однородность групп (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнение показателей физической подготовленности ветеранов спорта КГ и ЭГ до начала эксперимента

Показатели	$x \pm \sigma$		t-критерий Стьюдента	p
	КГ (n = 14)	ЭГ (n = 14)		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10,14±2,38	10,78±1,31	0,88	> 0,05
Прыжок в длину с места, см	159,14±4,70	159,43±2,98	0,19	> 0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	-0,28±2,16	-0,21±1,93	0,09	> 0,05
Бег 30 м, с	6,52±0,15	6,42±0,14	1,86	> 0,05
Бег 6 мин, м	921,14±11,51	921,71±11,30	0,13	> 0,05

В ходе проведенного констатирующего эксперимента нами было предложено участникам обеих групп в первые 6 недель (базовый этап) заниматься по программе оздоровительной ходьбы для нетренированных людей К. Купера, а с 7-й недели и на протяжении 6 месяцев (основной этап) представители КГ и дальше продолжили занятия оздоровительной ходьбой по общепринятой программе, а участники ЭГ

включили в занятие оздоровительной ходьбой после прохождения 10 минут по дистанции, но не позднее 10 минут до окончания занятия, ходьбу по лестнице, шагая через ступеньку.

При этом количество пройденных лестничных маршей и время ходьбы по лестнице устанавливалось индивидуально, согласно программе ходьбы по лестнице К. Купера. Начиная с 7-й недели занятий и по 14-ю неделю постепенно увеличивали время для соответствующей возрастной группы с 5 до 10 минут и с 15-й недели общее время ходьбы по лестнице для ЭГ не превышало 12 минут за занятие [7].

В своих лекциях Г.М. Загородный [10] констатирует, что при нагрузках оздоровительной направленности оптимальные значения ЧСС должны находиться в пределах 60–80 % от максимальной ЧСС, определяемой для данного конкретного возраста. Автор при этом указывает, что общепринято «гарантированную» максимальную ЧСС рассчитывать по формуле «220 минус возраст занимающегося».

Таблица 2 – Сравнение показателей физической подготовленности ветеранов спорта КГ и ЭГ после окончания эксперимента

Показатели	$x \pm \sigma$		t-критерий Стьюдента	p
	КГ (n = 14)	ЭГ (n = 14)		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10,57±1,55	11,14±1,41	1,02	> 0,05
Прыжок в длину с места, см	161,78±5,71	179,71±12,61	4,84	< 0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	0,14±1,79	0,43±1,69	0,43	> 0,05
Бег 30 м, с	6,48±0,14	5,98±0,27	6,24	< 0,05
Бег 6 мин, м	922,79±10,40	973,15±31,84	5,62	< 0,05

Так, для 45-летнего мужчины оптимальные значения ЧСС будут в пределах 105–140 ударов в минуту, а для 59-летнего ориентировочно 100–130 ударов в минуту.

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности ветеранов спорта, принимавших участие в испытаниях в составе КГ и ЭГ, проведенный после окончания педагогического эксперимента, не выявил достоверных различий ($p > 0,05$) по таким показателям, как «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и «наклон вперед из положения сидя».

При этом, как и предполагалось в рабочей гипотезе, было зафиксировано достоверное ($p < 0,05$) улучшение в таких показателях, как «бег 30 м», «бег 6 минут» и «прыжок в длину с места» (таблица 2).

Заключение. Проведенное нами исследование показывает, что использование ветеранами спорта ЭГ оздоровительной ходьбы в комбинированном варианте с ходьбой по лестнице, шагая через ступеньку, способствует достоверному повышению скоростно-силовых качеств, скорости и выносливости.

Необходимо отметить, что при нагрузках оздоровительной направленности необходимо придерживаться оптимальных значений ЧСС, при этом самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия предполагают ведение дневника самоконтроля.

Полученная нами информация о динамике показателей физической подготовленности ветеранов спорта ЭГ свидетельствует о рациональности применения

оздоровительной ходьбы в комбинированном варианте с ходьбой по лестнице, шагая через ступеньку, для индивидуальной коррекции физического состояния ветеранов спорта, в нашем случае мужчин среднего возраста, при этом ветераны в беседах отметили улучшение самочувствия и настроения.

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

2. 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 Всерос. с междунар. уч. науч.-практ. конф. молодых ученых. – Елец, 2022. – С. 106–112.

3. Шустин, Б. Н. Анализ диссертаций по специальности 13.00.04 и перспективы развития научных исследований в сфере физической культуры и спорта / Б. Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – № 2. – 2020. – С. 99–100.

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

5. Усович, В. Ю. Об использовании ветеранами спорта эластичных амортизаторов для развития гибкости и улучшения подвижности в суставах / Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – № 2 (131). – 2022. – С. 48–53.

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

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

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

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

10. Загородный, Г. М. Особенности врачебного контроля на занятиях спортом и фитнесом: лекция для слушателей курсов повышения квалификации БелМАПО / Г. М. Загородный. – Минск: БелМАПО, 2009. – 19 с.