

2. Колбанов В. В. Компоненты профессиограммы будущего учителя здоровья // Образование и наука. 2016. № 6. С.152-167. DOI:10.17853/1994-5639-2016-6-152-167

УДК 371.1

*Павлова С. Е., Черкашина А. Г., Юрьева А. А.*

*Государственное училище олимпийского резерва, Иркутск*

## **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ГУОР**

**Аннотация.** Представлено исследование организации оздоровительных занятий студентов ГУОР в условиях тренажерного зала в зависимости от типов телосложения. Показано, что знание своего типа телосложения оказывает значимое влияние на выбор соответствующей тренировочной программы.

**Ключевые слова:** типы телосложения, тренажерный зал, конституция человека, тренировочная программа.

*Pavlova S. E., Cherkashina A. G., Yureva A. A.*

*Irkutsk State College of Olympic Reserve and physical education, Irkutsk*

## **BIOMEDICAL ASPECTS OF STUDENT'S HEALTH ACTIVITY AT THE STATE COLLEGE OF OLYMPIC RESERVE AND PHYSICAL EDUCATION**

**Abstract.** This research highlights the importance of health-improving exercises for students during their training sessions in the gym. The main idea is to show how exercising choice depends on body type. According to our research it was discovered that body type plays a big role in choosing definite program for students and helps them to reach the best results.

**Keywords:** body type, human constitution, exercising program.

Занятия в тренажерном зале играют положительную оздоровительную роль для студентов всех специализаций, обучающихся в училище олимпийского резерва. Однако эти занятия имеют свою специфику и зависят от морфофункциональных особенностей, в частности от типов телосложения занимающихся [2].

В спортивной деятельности часто особенности телосложения играют решающую роль. Показано, что отправной точкой к правильному построению тренировок является тип телосложения. Понятно, что каждому человеку присущи свои неповторимые характеристики, касающиеся его телосложения, но существуют общие черты, на основании которых выделяют основные типы телосложения. Конституция человека - это совокупность относительно устойчивых морфологических и функциональных черт человека, формирующихся под влиянием генетического начала, двигательной активности, условий жизни, питания, перенесенных болезней, занятий физической культурой и спортом [3, 4]. Разные типы фигур – разные цели тренировок, поэтому молодые люди с разными типами телосложения нуждаются в разных режимах тренировочных программ.

Целью нашего наблюдения явилось выявление особенностей тренировочного процесса в условиях тренажерного зала в зависимости от типов телосложения юношей – студентов ГУОР в возрасте 16-19 лет.

При выявлении типов телосложения использована классификация М.В. Черноруцкого [1]:

А. Грациальный тип характеризуется минимальностью размеров тела, небольшими показателями роста, веса, окружности грудной клетки, талии, бедер, ширины плеч, тонкими конечностями и хорошим развитием мышечной системы.

Б. Астенический тип отличается относительным превалированием длины тела над его поперечными размерами. Выражением его служат:

тонкие, длинные конечности на фоне укороченного, несмотря на высокий рост, туловища, узкая или яйцеобразная грудная клетка, малая ширина таза, слабое жировое отложение.

В. Нормостенический (атлетический) тип характеризуется пропорциональностью размеров тела, широкими плечами, грудной клеткой с прямым эпигастральным углом, развитой мускулатурой и умеренным жировым отложением.

Г. Гиперстенический тип выделяется из перечисленных крепким телосложением: туловище длинное и плотное, кости конечностей уплощены, плечи и таз широкие, укороченная грудная клетка имеет большие поперечные размеры, эпигастральный угол тупой, длина ног относительно туловища диспропорционально укорочена, мышечная система хорошо развита, подкожный жировой слой сравнительно толст.

Для уточнения конституционной ориентации испытуемых мы использовали индекс Пинье (ИП) – показатель крепости телосложения.

$$\text{ИП} = \text{Р} - (\text{МТ} + \text{ОГК}),$$

где Р - рост стоя, см; МТ- масса тела, кг; ОГК- окружность грудной клетки в фазе выдоха, см. Если ИП более 30, конституция астеническая, в рамках 30-10 – нормостеническая, менее 10 – гиперстеническая.

В исследование были отобраны 48 юношей - студентов, занимающихся в тренажерном зале. Среди них были выделены 3 типа телосложения: астенический – 18 человек, нормостенический – 15 человек и гиперстенический – 15 человек. Исследования проводились с сентября 2015г. по май 2016г., занятия проходили 2-3 раза в неделю. Соответственно, для каждого типа телосложения юношей рекомендован свой вид тренировки.

В ходе нашего наблюдения среди испытуемых за этот временной промежуток обнаружено изменение массы тела у юношей разных типов телосложения: у астеников мышечная масса увеличилась у 14 юношей из 18 в среднем на 6 0,8кг (78%). У нормостеников мышечная масса увели-

чилась у 12 из 15 человек в среднем на  $8 \pm 0,8$  кг (80%). Гиперстеникам удалось избавиться от лишнего жирового слоя и увеличить мышечную массу в среднем на  $4,6 \pm 2,8$  кг у 8 человек из 15 (67%).

Результаты наших наблюдений могут свидетельствовать о значимой взаимосвязи типов телосложения с особенностями тренировочного процесса. Характер занятий юношей - гиперстеников в тренажерном зале существенно отличался от занятий нормостеников и астеников по интенсивности, нагрузке и энергетическому обеспечению мышечной деятельности.

Знание своего типа телосложения оказывает существенное влияние на выбор подходящей тренировочной программы. Перед тем как приступить к тренировочному процессу, рекомендовано тщательно изучить и понять, к какому типу телосложения относится тот или иной занимающийся в тренажерном зале. Необходимо создавать программу тренировок с учетом своего телосложения. То, что подходит для астеника, может быть совсем неприемлемо для гиперстеника или юноши со смешанным типом телосложения.

Таким образом, при соблюдении всех рекомендуемых правил тренировки с учетом типов телосложения, у студентов повышается уровень физической подготовленности и физического развития, что является одним из перспективных направлений улучшения состояния здоровья и повышения спортивных результатов.

### **Список литературы**

1. *Вайнер Э. Н., Волынская Е. В.* Валеология: учебный практикум. М.: Флинта; Наука, 2002. 164 с.
2. *Мишкова Т. А.* Морфофункциональные особенности и адаптационные возможности современной студенческой молодежи в связи с оценкой физического развития: автореф. дис. канд. биол. наук. М., 2010. 24 с.

3. *Никитюк Б. А, Корнетов Н. А.* Интегративная биомедицинская антропология. Тюмень: Изд-во Томского университета, 1998 180с.

4. *Третьякова Н. В.* Основы здоровьесбережения: практикум: учебное пособие. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2011. 138 с.

УДК 796

*Павлюченко О. А., Куликова М. Л.*

*Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, Абакан*

*oapavl@bkr.ru*

## **ВНЕДРЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТО» В РЕСПУБЛИКЕ ХАКАСИЯ**

**Аннотация.** Представлен опыт внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в Республике Хакасия. Мероприятия, проведенные за весь период, проанализированы полученные результаты. Отражено взаимодействие структур, ответственных за внедрение комплекса.

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», нормы ГТО, кадры, физическая подготовленность, Республика Хакасия

*Pavlyuchenko O. A., Kulikova M. L.*

*Khakas State University named N. F. Katanov, Abakan,*

*oapavl@bkr.ru*

## **INTRODUCTION OF ALL-RUSSIAN PHYSICAL AND SPORT COMPLEX "GTO" IN THE REPUBLIC OF KHAKASSIA**

**Abstract.** The experience of the introduction of the All-Russia physical culture and sports complex "GTO" in the Republic of Khakassia is presented. Activities carried out for the entire period, analyzed the results. The interaction of the structures responsible for the implementation of the complex is reflected.

**Keywords:** sports and fitness complex "GTO", TRP standards, personnel, physical