

По уровню общего холестерина (ОХС) (таблица 2) спортсмены не отличаются от своего возрастного контроля, но отличаются в группах с различными спортивными достижениями, причем приблизительно одинаково в 1,14 раз больше у лиц с большими спортивными достижениями.

Содержание холестерина липопротеинов высокой плотности (ХС ЛПВП) достоверно выше во всех группах спортсменов по сравнению с контролем, кроме хоккеистов - разрядников, и выше у футболистов КМС и МС по сравнению с футболистами – разрядниками и хоккеистами с высокими достижениями. Изменения в показателях ОХС и ХС ЛПВП привело к тому, что индекс атерогенности (ИА) снижен по сравнению с контролем в группе хоккеистов-разрядников и футболистов - КМС и МС.

Значения триацилглицеролов (ТГ) достоверно снижены у всех спортсменов по сравнению с контролем, не различаясь в исследуемых группах. Это связано с большими энергетическими затратами.

По показателям холестерина липопротеинов низкой плотности (ХС ЛПНП) отличаются хоккеисты, они выше в группе с высокими спортивными достижениями, но близки к контролю. В группе футболистов разрядников ХС ЛПНП выше в 1,2 раза по сравнению с хоккеистами. Такое повышение ХС ЛПНП связано с влиянием стрессовых факторов на организм спортсменов.

Заключение. 1. Занятия игровыми видами спорта, хоккеем и футболом стабилизируют показатели глюкозы и ТГ, и не оказывают отрицательного воздействия на углеводно-липидный обмен спортсменов.

2. Специфика вида спорта повлияла на увеличение индекса массы тела и ХС ЛПНП хоккеистов, ХС ЛПВП – у футболистов.

3. Высокие спортивные достижения повлияли на повышение индекса массы тела и ХС ЛПВП у футболистов, уровень ОХС у всех спортсменов, ХС ЛПНП у хоккеистов.

#### Список литературы

1. Физиологические значения лабораторных тестов у населения Республики Беларусь: справ. пособие / А.А. Чиркин [и др.]; под ред. В.С. Улащика. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2010. – 88с.
2. Сараев, Ю.В. Биохимические показатели у лиц высшего спортивного мастерства / Ю.В. Сараев, И.Н. Деркач, Н.А. Степанова // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XVI (63) Региональной научно-практической конференции преподавателей. Сотрудников и аспирантов, Витебск, 16-17 марта 2011г./ Вит.гос.ун-т; редкол.: А.П. Солодков (гл.ред.) [и др.]. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2011.– Т.1.– 516 с. С. 159–161.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

*В.П. Кривцун, А.Н. Чупреева  
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

В современном, интенсивно развивающемся обществе отмечается снижение уровня здоровья и повышение заболеваемости среди всех половозрастных категорий населения. Одним из важнейших условий укрепления и поддержания здоровья людей является оптимизация двигательного режима в соответствии с возрастом, полом и состоянием здоровья человека.

Гипокинезия и гиподинамия, присутствующие в большинстве производственного и бытового процессов взрослого населения, отрицательно сказывается на состоянии здоровья, работоспособности, чрезмерной нервно-эмоциональной напряженности в обществе и семье, преждевременных инволюционных изменениях, инвалидности и смертности [1].

Недостаточная двигательная активность человека – характерная черта нашего времени. Снижение необходимого минимума ежедневной физической нагрузки приводит практически к снижению и ухудшению общего состояния здоровья [2].

Прямое следствие гиподинамии – болезни сердца и сосудов, желудка и кишечника, нарушение нервной системы и обмена веществ [3].

Недостаточная двигательная активность отражается и на психической деятельности: появляются сонливость или бессонница, вялость или раздражительность, вследствие быстро наступающего утомления снижается умственная работоспособность [4].

Многочисленными научными исследованиями убедительно доказано, что систематическое выполнение физических упражнений положительно воздействует на все системы организма человека, совершенствует и укрепляет иммунитет, снимает чрезмерное нервно-эмоциональное напряжение, улучшает обменные процессы, делает человека красивым, активным и доброжелательным [5].

С целью определения физкультурной активности лиц среднего возраста, как наиболее работоспособной группы населения, нами был использован метод анкетного опроса. В содержание разработанной анкеты входили следующие вопросы:

1. Считаете ли Вы занятия физическими упражнениями необходимым условием для укрепления здоровья?

2. С какой регулярностью Вы проводите физкультурно-оздоровительные занятия?

3. Какие средства физической культуры Вы используете для своего оздоровления?

В опросе приняло участие 117 человек, из них 54 женщины в возрасте 36–53 лет и 63 мужчины в возрасте 40–58 лет.

**Результаты и их обсуждение.** В результате математической обработки данных анкетного опроса нами были получены следующие результаты:

- 91,45% респондентов считают занятия физическими упражнениями необходимым условием для укрепления здоровья, 2,57% – так не считают и 5,98% опрошиваемых затруднились ответить на этот вопрос.

- Никто из числа опрошенных не проводит физкультурно-оздоровительные занятия каждый день, 22,22% занимаются 2–3 раза в неделю, 27,35% занимаются очень редко и 50,43% респондентов и вообще не занимаются физическими упражнениями.

- 35,04% лиц среднего возраста, принимавших участие в анкетном опросе, как средство физической культуры для своего оздоровления используют ходьбу и бег, 22,22% занимаются ритмической и атлетической гимнастикой, 12,56% – лыжами, 10,26% – спортивными играми, 3,42% – плаванием. Как дополнительный вариант ответа были указаны: катание на коньках – 1,71%, работа в огороде – 10,26% и не используют никакие средства – 14,53%.

**Заключение.** Таким образом, полученные результаты анкетного опроса позволят сделать следующие выводы:

1. 91,45% респондентов осведомлены о необходимости вести здоровый образ жизни и регулярно выполнять физические упражнения. В то же время лишь 22,22% лиц среднего возраста занимаются 2–3 раза в неделю, а у 77,78% опро-

шенных отмечена недостаточная двигательная активность. Как дополнительный вариант, у 10,26% были получены такие ответы, как работа на приусадебном участке, что не является оздоровительным средством физической культуры.

2. Полученные данные анкетного опроса свидетельствуют о том, что 49,31%, для своего оздоровления предпочитают использовать циклические средства физической культуры и прежде всего, такие как ходьба и бег, что составляет 35,04%.

3. Для привлечения к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям лиц среднего возраста необходимо разрабатывать инновационные, высокоэмоциональные формы таких занятий, где основными были бы циклические средства физической культуры и прежде всего ходьба и бег, как наиболее доступные и оздоровительные.

#### Список литературы

1. Кривцун, В.П. Содержание и методика занятий ходьбой, бегом, настольным теннисом и дартсом с оздоровительно-рекреативной направленностью / В.П. Кривцун, В.П. Якушев. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007. – С. 4–17.
2. Вернер, В.В. Бег ради здоровья/ В.В. Вернер, О.А. Устинов. – Омск: Кн. Изд-во, 1987. – 72 с.
3. Мильнер, Е.Г. Почему я выбрал бег / Е.Г. Мильнер //Физическая культура и спорт. – 2005. – №7. – С. 10–11.
4. Юшкевич, Т.П. Оздоровительный бег / Т.П. Юшкевич. – Мн.: Полымя, 1985. – 110 с.
5. Кривцун, В.П. Оздоровительные ходьба и бег как эффективные средства оздоровления /В.П. Кривцун, Д.Э. Шкирьянов. – Витебск: Издательство УО «ВГТУ», 2009. – 62 с.

### **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СРЕДСТВА В ПОДГОТОВКЕ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ НА ЭТАПЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

*Л.И. Марцинович, В.И. Тур  
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Сегодня соревнования и подготовка к ним – важнейший раздел работы. Этап непосредственной подготовки к соревнованиям имеет важное значение в режиме годичного тренировочного цикла. От качественного проведения этапа зависит не только улучшение результата в прыжках в высоту, но и стабильность выступлений.

В настоящее время объемы тренировочных нагрузок достигли значительных величин и дальнейшее улучшение спортивных результатов за счет этого показателя представляется мало вероятным.

Огромное количество средств, которые уже «выработали» себя, решили определенные задачи на этапах становления спортивного мастерства «тащатся» в виде балласта до конца спортивной карьеры [1]. Залуженный тренер Республики Беларусь, старший преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта Тур Владимир Иванович, который более чем за 40 лет работы на ФФКиС УО «ВГУ им. П.М. Машерова» подготовил из числа студентов факультета: мастера спорта Международного класса по прыжкам в высоту Гуделеву Г., 14 мастеров спорта, 15 кандидатов в мастера спорта, отмечает, что возникла необходимость радикального изменения самого качества учебно-тренировочного процесса.