

Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР  
Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров  
Белорусской ССР

Всесоюзный совет ДСО профсоюзов

Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ТРУД, ЗДОРОВЬЕ И  
АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

(Тезисы Всесоюзной научно-практической  
конференции, 13-17 октября 1981 г.,  
г. Гомель)

Москва, 1981

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Грищенко М.Ф., Гудков Н.А., Космыкина Н.М.,  
Мусаев Н.А., Нифонтова Л.Н., Осипов И.Г.,  
Соловьев Л.А., Фадеев Б.Г.

ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И  
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИКУЛЬТУРНО-  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ВЗРОСЛЫМ НАСЕЛЕНИЕМ

специализаций и как средство активного отдыха трудящихся.

### ВЛИЯНИЕ КРОССА "ЛИКНИ ЗДОРОВЬЯ" НА СНИЖЕНИЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И СЖИГАНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ РАБОТНИКОВ

В.А.Стригин, Вологда

Вологодский льнокомбинат насчитывает 3625 работающих. Уже несколько лет они принимают участие в конкурсе "Ликни здоровья". Для выявления состояния здоровья участников конкурса и их участия в выполнении производственных планов проведено наблюдение в течение 1,5 лет над 23 рабочими (17 мужчин и 6 женщин). Среди них 9 человек из прядильного, 8 человек из ткацкого и 6 из бельно-отделочного производства.

В зимнем сезоне 1980 - 1981 гг. испытуемые в среднем совершили по 21 выходу, как ни из них прошел примерно по 258 км.

Помимо участия в конкурсе "Ликни здоровья", 10 человек выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику, 6 занимаются в группе здоровья, 4 увлекаются оздоровительным бегом, 6 принимают участие в "Спартакиаде здоровья" комбината, 1 занимается в секции рыболовства и 1 - в волейбольной секции.

Анализ данных за 1980 год и первый квартал 1981 года показал, что участники конкурса за этот период потеряли в результате различных заболеваний в среднем по 4 дни, из них приблизительно 2 приходилось на простудные заболевания. Следует отметить, что 12 человек вообще не болели.

За этот же период в среднем по комбинату потеряно 21,7 дня на одного работающего, из них 5,9 - в результате простудных заболеваний.

Следует вывод, что расширение конкурса "Ликни здоровья" имеет большое значение для укрепления здоровья и повышения производительности труда занимающихся.

### КРУГ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО И СТАРЕЙШЕГО ВОЗРАСТА

Л.Р.Кудрякин, А.А.Серезин, Минск

В настоящее время в практике физкультурно-оздоровительной работы широко используются дорожки здоровья, представляющие собой одну из разновидностей кроссов для групповых и индиви-

дуальных физкультурных занятий. В результате прохождения такой дорожки длиной 1000-1500 метров занимающиеся последовательно выполняют упражнения на 8-12 снарядах и получают определенную разностороннюю физическую нагрузку. Недостаток такой дорожки в том, что для ее расположения требуется довольно большая территория и большое количество снарядов. В связи с этим дорожек здоровья все еще очень мало. Кроме того имеющиеся дорожки плохо размечены, дистанция от снаряда к снаряду просматривается нечетко. Групповые занятия на дорожке проводить трудно, так как инструктор не может контролировать занимающихся, рассредоточенных на большом расстоянии друг от друга.

Приняв во внимание недостатки дорожки здоровья, мы разработали ее более рациональную разновидность - круг здоровья. Он представляет собой круговую замкнутую трассу длиной 200 м, с внутренней стороны которой на расстоянии 65-70 метров друг от друга расположены три гимнастических снаряда многоцелевого назначения:

- 1) бревно на шарирах - снаряд для поднятия тяжести, а также бум, барьер, опора;
- 2) горизонтальная лестница на высоте 50-70 см для приседаний, отжиманий, упражнений для брюшного пресса и др.;
- 3) вертикальная лестница - для висов, лазания, подтягивания, опоры и др.

Круг здоровья предназначен для самостоятельных и групповых занятий, сущность которых заключается в постоянном передвижении по кругу (1000 м) с последовательным выполнением на снарядах различных упражнений для основных групп мышц. Скорость передвижения, дозировка, приемы выполнения тех или иных упражнений подбираются с учетом подготовленности занимающихся, их анатомо-физиологических особенностей. Вполне естественно, что лица, имеющие более высокую подготовку, могут преодолевать большее количество кругов и выполнять более сложные и трудные упражнения.

### ПРЕДПОСЫЛКИ К СОЗДАНИЮ СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО ДЛЯ ЖЕНЩИН 55-60 ЛЕТ И МУЖЧИН 60-65 ЛЕТ В.В.Крючков, г.Орехово-Зуево

Многолетние наблюдения за женщинами 55-60 лет и мужчинами 60-65 лет, занимающимися в группах здоровья, показали, что они хорошо адаптированы к физическим нагрузкам на занятиях с использованием упражнений из комплекса ГТО У ступени.

|   |     |
|---|-----|
| Э.А. Развитие процессов утомления и восстановления работоспособности у лиц женского пола 8-60 лет под воздействием статических напряжений .....   | I00 |
| ЧЕНЕВА С.Б. Избирательное влияние массажа на функциональное состояние ЦНС занимающихся в группах здоровья .....   | I02 |
| ПОДШИБЯКИН А.К., КАЙРО И.А., ЛЕБЕЛЬ В.Л. Недостатки традиционных способов закалывания к холоду и пути их устранения ...   | I03 |
| ПЛЕШАКОВ А.А., ПЕРФИЛОВА Л.И., СЫЧЕВ В.С., ПЕТКЕВИЧ А.И., ПИРЯЕВ А.В., ЛЕПЧЕНКО В.С. Зависимость функционального состояния и реактивности пищеварительных желез от уровня двигательной активности ..... | I04 |
| ТУХТАМЫШЕВ Х.А. Особенности водно-солевого обмена при дозированной работе в условиях высокой внешней температуры .....  | I05 |
| ЯКУБОВСКАЯ А.Р. Использование дифференцированного подхода при выборе физкультурно-оздоровительных мероприятий для трудящихся промышленных предприятий .....   | I07 |
| ИВАЩЕНКО Л.Я. Индивидуализация занятий массовыми формами физической культуры .....  | I09 |
| ХОМАЗИК И.Н., КОСТЮЧЕНКО В.Г., РУБЕЛЬ Н.Ф. Тренажерные устройства в системе средств и методов массовой оздоровительной физической культуры .....  | II1 |
| КОМАРОВ И.И., КОРАБЛЕВА Е.Н. Экспериментальное обоснование применения тренажеров в массовой физической культуре .....   | II2 |
| ПАВЛОВА Г.В. Восстановительно-профилактические центры - форма восстановления, оздоровления и профилактики в условиях предприятия .....  | II3 |
| СТАРИНЕН В.Л., ГУДКОВ И.А. Некоторые перспективы применения технических средств в системе физкультурно-оздоровительной работы с населением .....  | II4 |
| СОЛОМКО Л.А. Основные принципы использования бега в группах здоровья .....  | II5 |
| ПРЕВАРСКИЙ Б.П., ШТАНЬКО В.Н., ХАЛЯВКО И.Г. Дозирование физической нагрузки при ходьбе и беге в комплексе оздоровительных мероприятий .....   | II7 |
| КРУТЛЯК Л.В., РОЙ И.В. Дозированная ходьба в комплексе оздоровительных мероприятий .....  | II8 |

|   |     |
|---|-----|
| СМОЛЯКОВА Г.Н., БОГАЧ Н.Т., КУЛИК Я.И., ЛУТВОРТ С.Г., ОЛЕЙНИК В.И. Изучение эффектов оздоровительного бега .....  | 119 |
| ПИРСОВА Е.А. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и физическая работоспособность лиц разного возраста при многолетних занятиях оздоровительным бегом .....                              | 120 |
| КАРТАШЕВА Н.Р., МАТВИЕНКО Л.А., ТИМОФЕЕВ А.С., ГРИШЕЧКИН А.Г. Комплексное использование кардиогематологических систем при врачебно-педагогическом контроле за занимающимися оздоровительным бегом ..... | 122 |
| КОГУНОВ А.А., ТОРГАШИН М.Н. Оптимизация режимов оздоровительного бега с использованием технических средств .....  | 123 |
| КОВАЛЬСКИЙ И.В., РАКОЧИ А.Г., ЗАВИТКО Р.Н. Значение статических нагрузок в повышении общей физической работоспособности .....   | 124 |
| ГУКАСЯН Л.И. Занятия физическими упражнениями женщины в условиях резко континентального климата .....   | 125 |
| МАМТОВ А. Оптимизация содержания занятий атлетической гимнастикой для укрепления физического развития и состояния здоровья занимающихся .....   | 126 |
| СЕРГЕЕВ В.Н. Оздоровительная эффективность туризма .....  | 128 |
| МИНЧЕНКО В.Г., КОСТЮКОВ В.В. Велосипедный туризм как средство восстановления и сохранения физической работоспособности .....  | 130 |
| СТРИЖИН В.А. Влияние кросса "Лыжня здоровья" на снижение заболеваемости и охранение работоспособности рабочих .....   | 132 |
| ВИЛЬКИН Я.Р., СЕРЕДИН А.А. <u>Круг здоровья для занимающихся орадного и старшего возраста</u> .....   | 132 |
| КРОЧКОВ В.В. Предпосылки и создание ступени комплекса ГТО для женщин 55-60 лет и мужчин 60-65 лет .....   | 133 |
| ВИНОГРАДОВ П.А. Организация и проведение утренней гимнастики по радио .....   | 134 |
| СЕДЫХ Ю.Б. Оздоровительная гимнастика и психическая саморегуляция .....   | 135 |
| АЯШЕВ О. Повышение эффективности использования общественных физкультурных кадров .....  | 137 |