

4541(Ар-2) 4 514(4/8) ✓

С-138

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ  
ОРДЕНА ЛЕНИНА ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

САГИЯН БОРИС ЗИНАВОРОВИЧ

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ  
И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ  
МУЖСКОГО НАСЕЛЕНИЯ  
АРМЯНСКОЙ ССР

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки и оздоровительной физической  
культуры

Автореферат  
диссертации на соискание ученой степени  
доктора педагогических наук

Москва — 1990

4514 (Ар-2)

С-138

Работа выполнена в Армянском Государственном институте физической культуры.

Научный консультант — доктор педагогических наук, профессор, засл. деят. науки РСФСР Туманян Г. С.

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор, засл. деят. науки РСФСР Филин В. П.; доктор педагогических наук, профессор Макаров А. Н.; доктор педагогических наук, профессор Гужаловский А. А.

Ведущее учреждение — Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры.

Защита диссертации состоится « 16 12 » 1990 г. в 10<sup>00</sup> час. на заседании специализированного совета Д 046.01.01 в Государственном центральном ордена Ленина институте физической культуры по адресу: Москва, Сиреневый бульвар, 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Автореферат разослан « 2 » 11 1990 г.  
Ученый секретарь специализированного совета,  
кандидат педагогических наук, доцент Шалманов А. А.

БИБЛИОТЕКА  
Армянского гос.  
института физической культуры

4/8882

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

### Теоретико-методологические предпосылки исследования

Физическое развитие и физическая подготовленность — две основные стороны физически совершенного населения. Формирование физически совершенных граждан, как научная проблема получает свое разрешение в рамках концепции соотношения природного и социального в человеке. Эта проблема, особенно в контексте (или в терминологии) соотношения биологического и социального, всегда была и остается весьма значимой в философском, социальном и медицинском аспектах.

О чрезвычайной сложности даже самой постановки вопроса свидетельствует тот факт, что особенно в последние годы этой проблеме посвящена обширная отечественная литература.

В числе основных методов исследования этой проблемы на первый план выступает так называемый антропоэкологический метод, развиваемый прежде всего в кругах ленинградских ученых. Этот метод позволяет выявить влияние организма на различные естественные и искусственно создаваемые факторы, а также обратиться к условиям климато-географической среды обитания. Однако, взаимоотношения человека с окружающей средой не следует трактовать как отражение определенного принципа географического детерминизма. Об этом говорили классики марксизма, об этом говорят и современные исследователи.

В то же время зависимость онтогенеза человека не следует ограничивать лишь природными явлениями. Этот процесс существенно зависит от особенностей быта, воспитания или, говоря более точно, от социальных условий человеческого существования и формирования.

Специфические условия среднегорья, так характерные для региона Армении один из сильнодействующих факторов климато-географической среды. Именно в силу этого необходи-

мо особое внимание уделять не только климато-географическим условиям, но особенностям преломления их через социально-экономические факторы, учитывающие специфику социального воздействия. Как раз многофакторность и определяет особенности онтогенеза человека, так как здоровый образ жизни и обуславливает формирование здорового человека. Это лишней раз подчеркивает необходимость выделения и изучения региональных особенностей, оказывающих решающее влияние на физический статус и физическое состояние, как на стадии формирования организма, так и на стадии его инволюции.

Физическую подготовленность и физическое развитие населения нашего региона следует рассматривать не только в рамках чисто медико-биологической проблематики. В значительной степени продуктивности анализа должен способствовать учет влияния социальных процессов, прежде всего трудовых. Изучение физического развития и физической подготовленности населения поможет решить проблему формирования требований к обоснованным нормативам рабочего времени, соотношению труда и отдыха, дозированию нагрузок, повышению эффективности средств рекреации.

Особую важность для педагогики, а в аспекте нашей работы — для теории и методики физического воспитания приобретает исследование проблемы формирования индивида; выявление закономерностей и онтогенеза человека, как объединяющих природу и историю по совокупным влияниям наследственности и обстоятельств жизни, воспитания и человеческой деятельности.

Анализ состояния проблемы физического развития и физической подготовленности населения позволил выявить основные научные противоречия:

— имеющиеся исследования выполнены односторонне, где выявлены или показатели физического развития или физической подготовленности;

— исследованные контингенты, как правило, представляют конкретные возрастные «срезы» без достаточного выявления факторов, определяющих их уровни (чаще других исследовались детский и подростковый контингенты);

— недостаточно дифференцированы двигательные режимы и их соотношения с уровнем физической подготовленности контингента;

— практически не исследованы вопросы влияния предшествующей двигательной активности, степени направленности ее на физический статус в последующие периоды жизни.

**Цель диссертационного исследования** — выявить физическое развитие и физическую подготовленность мужского населения Армянской ССР; факторы, их определяющие, а также пути оптимизации физического статуса и оздоровления образа жизни этого контингента.

**Основной гипотезой исследования**, в связи с вышесказанным, стало предположение необходимости системного подхода с анализом не только реального положения дел сегодня, но и прогнозирования динамики формирования физического статуса населения, включая изучение степени влияния на него не только стабильных (климато-географических — высота проживания, тип поселения), но и лабильных (образ жизни, заболеваемость, степень двигательной, в том числе и физкультурной активности и т. д.) факторов, имея в виду, что именно воздействие на лабильные факторы позволит существенно оптимизировать указанный выше процесс.

Важно также было в целях определения средств и методов привлечения к физкультурно-спортивной активности и повышение уровня пропагандистской и педагогической работы с населением.

**Задачи исследования:**

1. Выявить динамику физического статуса мужского населения Армянской ССР по возрастным когортам в соотношении со стабильными (высота проживания, тип поселения) и лабильными (отношение к вредным привычкам, двигательная активность) факторами, их определяющими.

2. Установить роль двигательной активности, включая занятия физическими упражнениями и внепроизводственный труд рекреативной направленности, в формировании здорового образа жизни.

3. Выявить роль физической культуры личности в системе формирования образа жизни в целом и здорового образа жизни, в частности.

4. Определить влияние физкультурно-спортивной активности в юные годы на физический статус и оздоровленность образа жизни в последующие периоды онтогенеза.

5. Выявить влияние физкультурно-спортивной активности на жизненную карьеру и социально-профессиональную мобильность человека.

6. Установить формы физкультурно-спортивной активности, наиболее эффективные в формировании здорового образа жизни.

7. Разработать организационно-методические принципы внедрения физкультурно-спортивной активности в быт мужского населения Армянской ССР и экспериментально апробировать методические основы организации занятий, включая методы самоконтроля.

Выбор объекта исследования, его определенные ограничения (пол, регион) были во многом связаны с неблагоприятием в отношении физического состояния мужского населения страны.

**Предмет исследования** — принимая во внимание этот факт, а также важность учета как природных, так и социальных факторов, в частности, региональных особенностей, предмет исследования был определен как изучение физического развития и физической подготовленности мужского населения Армянской ССР.

Прерогатива решения этой проблемы не только педагогические исследования; оно должно осуществляться в трех основных аспектах:

**1. Медико-биологическом** — состояние здоровья и его связь с физическим статусом, влияние наследственных факторов и перенесенных заболеваний на физический статус, а также взаимосвязь простудных и некоторых других заболеваний с физическим состоянием человека.

**2. Социальном** — место физической культуры в образе жизни взрослого населения, роль и место средств физической культуры и спорта в оздоровлении населения, в том числе в отказе от вредных привычек: влияние разных форм физкультурно-спортивной активности на физическое развитие и физическую подготовленность, образ жизни мужского населения, перспективы повышения социального статуса, вопросы социально-профессиональной мобильности.

**3. Педагогическом** — определение формирования физического статуса мужского населения Армении в целях выбора средств направленного воздействия на образ жизни и двигательный режим, включая вопросы определения и апробации наиболее эффективных форм физкультурной активности и методических средств, в первую очередь для тех контингентов, которые находятся в зоне риска и недостаточное внимание уделяют собственной физкультурной активности.

**Педагогические проблемы работы** в соответствии с этим получили отражение в двух ее аспектах — организационном и методическом.

**В организационном аспекте** представлялось необходимым выявить наиболее эффективные и экономические обоснования форм организации занятий.

**В методическом** — разработать долговременные и оперативные программы с учетом необходимости формирования физической культуры населения и выработки у обследуемого контингента установки на самостоятельные занятия. Учитывая значительный контингент лиц с избыточным весом тела среди мужчин среднего возраста, специальное внимание предполагалось уделить этой проблеме.

**Педагогический эффект** оценивался не только непосредственно в ходе работы бригады, но и с учетом отдаленных последствий использования рекомендуемых нами форм и средств физкультурно-оздоровительных занятий на физический статус и оздоровление образа жизни мужского населения Армянской ССР.

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ и обобщение литературных данных.
2. Педагогические наблюдения и обследования.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы оценки основных сторон подготовленности, физического состояния и морфологических показателей.
5. Социологические методы (анкетирование, интервьюирование).
6. Методы математической статистики (линейные, многомерные распределения различий, корреляционный и факторный анализы).

**Организация исследования:**

Диссертация выполнена на материале многолетних обследований под нашим руководством бригадой в составе: Х. А. Тевосяна, В. С. Даниеляна, Б. М. Серопяна, Р. А. Галстяна, О. Г. Галстяна, Р. Г. Папомяна и Д. В. Арутюняна. Консультант исследования — профессор Г. С. Туманян.

В ходе обследования использовался так называемый кластерный вариант выборочного метода. Все регионы республики были распределены на определенные группы (кластеры), отличающиеся по следующим признакам:

- а) высота проживания над уровнем моря;
- б) город или деревня.

После этого случайным образом выбирался в каждом из кластеров определенный регион.

Обследовались представители разных возрастов относительно равным представительством разных возрастных групп. Некоторое несоответствие в наполняемости различных возрастных групп, в частности, большее количество среди обследованных лиц одного возраста в сравнении с лицами другого возраста, в данном случае существенного значения не имеет, так как основная форма сравнения материалов — это сопоставление испытуемых в пределах одной и той же возрастной группы.

При предварительной обработке данных возраст испытуемых определялся в десятичной системе, что соответствовало Международной программе.

В основу анкет был положен опросный лист, рекомендованный международной комиссией по стандартизации тестов (1974). Использовались также процедуры тестирования, рекомендованные Международной программой.

В целях комплексного исследования в указанный опросный лист был введен дополнительный раздел, связанный с учетом занятий физической культурой и спортом (В. М. Зациорский и Г. С. Туманян, 1979).

Основная обработка проводилась на ЭВМ на базе института социологических исследований Академии Наук СССР на основе договора, заключенного между ним и Всесоюзным научно-исследовательским институтом физической культуры.

Обработка материалов исследования проведена на ЭВМ ЕС-1060. Математическим обеспечением послужил пакет прикладных программ для анализа социальной информации, содержащей большой набор контроля и обработки информации различными математическими методами<sup>1</sup>.

**Научная новизна** проявилась в установлении следующих фактов:

— на физкультурно-спортивную активность и, соответственно, на физическую подготовленность в последующие периоды жизни, а также на социально-профессиональную мобильность оказывает влияние предшествующая двигательная активность;

<sup>1</sup> Автор признателен ст. научному сотруднику ИСИ АН СССР тов. В. А. Афанасьеву за помощь в обработке материалов исследования.



— физическое развитие и физическая подготовленность во многом определяется такими стабильными факторами, как высота проживания над уровнем моря и тип поселения. При этом влияние указанных факторов более существенно на физическую подготовленность контингента. Менее влияют они на показатели физического развития. Из последних наиболее подвержены их влиянию показатели, связанные с массой тела и жировыми отложениями;

— жители среднегорья уступают в скоростно-силовых показателях и имеют преимущество в показателях выносливости;

— закономерности становления физического статуса как городских, так и сельских жителей Армении, не имеют особенностей по сравнению с другими регионами: в целом фактор «высота» дает преимущество жителям среднегорья. Показательно, что при спуске в более низко расположенные районы преимущество физической подготовленности жителей среднегорья сохраняется тем более выражено, чем больше была их предшествующая двигательная активность;

— физическая культура является системообразующим фактором здорового образа жизни. Низкий уровень в значительной мере связан с приобщенностью к вредным привычкам, причастностью к бытовым вредностям и заболеваемостью населения;

— занятия спортом в юные годы положительно влияют на перспективы последующей физкультурно-спортивной активности и уровень физической подготовленности контингента. При этом чем раньше ребенок приобщится к физкультурно-спортивной активности, тем больше шансов, что в последующем она будет у него достаточно высокой; важен не столько сам факт приобщения к ценностям физической культуры и спорта, сколько достаточная длительность периода интенсивных занятий, что и создает привычку и установку на последующую физкультурно-спортивную активность;

— для более молодых контингентов характерны такие мотивы, побуждающие к двигательной активности, как «ради удовольствия». В более старших возрастных группах приоритет переходит к мотивам «укрепление здоровья», «улучшение своего физического состояния» (немаловажен и следующий факт: стремление к соревновательности как основной мотив, побуждающий к двигательной активности, характерен лишь для весьма ограниченного контингента, вследствие чего необходимо во многом перестроить агитационно-

пропагандистскую работу в соответствии с динамикой мотиваций физкультурно-спортивной активности).

Благодаря перечисленным новым данным удалось создать определенную основу для формирования банка данных физического состояния населения нашего региона. В него вошли показатели, касающиеся как собственно медико-биологических аспектов, так и социальных аспектов нашей проблематики.

**Практическая значимость.** Выявлены перспективные формы физической активности, в частности, установлен тот факт, что одной из наиболее рациональных форм оптимизации образа жизни и физического статуса является оздоровительный бег, для которого определены организационные формы и методические основы занятий. Показано, что возможно без использования технических средств объективно дозировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений; определены основные ориентиры дозирования ЧСС при занятиях оздоровительным бегом для разных возрастных когорт; установлена определенная зависимость между частотой сердечных сокращений и субъективной оценкой тяжести работы с использованием шкалы Борга; основным методом определения максимальных нагрузок должен стать фактор свободного речеобразования. По этим данным разработаны таблицы и шкалы. Установлено, что организационно-методической основой занятий оздоровительным бегом могут и должны стать консультативные формы. Это позволяет добиться позитивного эффекта и в экономии средств, и в возможности организации занятий больших контингентов с использованием ограниченного числа инструкторов. Особенно перспективными выступают наши данные в условиях, когда все большее распространение получают хозрасчетные формы занятий.

**Достоверность и обоснованность теоретических положений, практических рекомендаций и выводов** обеспечиваются:

- достаточным объемом выборки (более 15 тыс. респондентов и обследуемых);
- адекватностью методов исследования поставленным задачам;
- применением комплексного подхода с использованием широкого спектра методов исследования;
- длительностью педагогических экспериментов и многократной проверкой их результатов;

— корректной обработкой статистических данных с использованием адекватных методов.

Исследования выполнялись непосредственно автором или под его руководством. Личный вклад автора состоит в разработке проблематики исследования, формировании концепции, идей и гипотез отдельных аспектов исследования, постановкой общих и частных задач, теоретическом анализе полученных фактических данных.

Внедрение результатов осуществлялось в сотрудничестве с работниками общества «Знание», ВНИИФКа, ГЦОЛИФКа, Армянского ГИФКа, Госкомспорта Армянской ССР, что подтверждается тремя личными (емкими) актами и 17 актами внедрения воспитанников автора.

Материалы диссертации и сделанные на их основе обобщения использованы для совершенствования курса теории и методики физической культуры в институтах физической культуры, на курсах повышения квалификации, специалистов сферы массовой физической культуры при подготовке лекторов общества «Знание», а также в качестве банка данных во ВНИИФКе.

**На защиту выносятся:**

1. Показатели динамики физического статуса мужского населения Армянской ССР в возрасте 8—60 лет в соотношении с особенностями образа жизни и уровнем проживания, послужившие основой для формирования регионального банка данных и разработки региональных программ физического воспитания.

2. Соотношения стабильных и лабильных факторов в системе формирования здорового образа жизни.

3. Научно-методические и организационно-методические основы занятий оздоровительным бегом мужского населения в целях оптимизации физического состояния, включая вопросы педагогического контроля и самоконтроля во время таких занятий.

**Публикации.** По теме диссертации опубликованы 32 работы, в том числе одна монография, пять брошюр, статьи, материалы научных конференций, 26 из которых приводятся в списке публикаций.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения, шести глав, заключения, выводов и списка использованной литературы, приложений.

Первая глава посвящена постановке проблемы и теоретико-методологическим предпосылкам исследования; вторая — результатам изучения динамики физического статуса и факторов, его определяющих; третья — влиянию двигательной активности в разные годы жизни на физическое состояние контингента; четвертая — особенностям образа жизни, его оздоровленности и роли физической культуры личности в здоровом образе жизни; пятая — исследованию взаимосвязи физической активности и социально-профессиональной мобильности человека; шестая — научно-организационным основам оздоровительного бега как эффективного средства оптимизации физического состояния и оздоровления образа жизни мужского населения республики.

## **II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

### **Физический статус населения Армянской ССР и основные факторы, его определяющие**

К настоящему времени сотрудники ВНИИФКа провели первое всесоюзное исследование физического развития и физической подготовленности населения СССР. Наше исследование в определенной степени послужило основой для создания банка данных по этой проблеме. В то же время нельзя не учитывать, что природно-климатические особенности различных регионов оказывают неодинаковое влияние на уровень физической подготовленности, двигательный опыт человека, и следовательно, степень готовности к овладению жизненно необходимыми навыками двигательных действий. Влияние осуществляется прежде всего за счет компонентов двигательной активности. Эти исследования позволили вплотную подойти к созданию автоматизированной системы контроля за физическим состоянием населения. И среди первоочередных задач, которые необходимо было решить, была разработка региональных критериев и оценки уровня физического развития, причем в аспекте исследования влияния социально-демографических факторов.

В ряду не зависящих от человека переменных образа жизни на первый план выходят климато-географические факторы. Для мужского населения Армянского региона это прежде всего показатель «высота проживания над уровнем моря», во многом определяющий и климатические особенности. Кроме того, важно рассмотреть вопросы типа поселения. В ряду

влияющих на физический статус, но зависящих от самого человека переменных мы должны выделить фактор «двигательная активность» как фактор в наибольшей степени лабильный, связанный с культурой контингента и в то же время, как указывают многие литературные источники, достаточно «влиятельный» в отношении оптимизации физического развития человека.

Сказанное выше еще в большей степени относится к такому компоненту, такой составляющей физического статуса как физическая подготовленность.

Определенная стабилизация разных показателей физического развития наблюдается в различные возрастные периоды. Для массы тела — на стыке возрастных групп 18—20 и 21—24 года, для длины тела — уже в 17—24 года, для жизненной емкости легких в 18—24 года, обхват груди в тот же период, равно как и разница в обхвате плеча.

Силовые показатели претерпевают следующие изменения: наблюдается постоянный рост силы кисти до 18—20 лет и относительная стабилизация в возрасте 18—24 лет, тогда как динамика становой силы имеет свои особенности: на границе возрастных групп 16—17 и 18—20 лет наблюдается определенное плато, тогда как в группе 21—24 вновь довольно существенный подъем.

Если сравнить физическое развитие нынешней молодежи со средними данными по взрослому контингенту, то можно констатировать, что длина тела практически стабилизируется к верхней возрастной границе исследуемого контингента, масса тела на 7,2% ниже средней по массиву взрослых мужчин. Обхват грудной клетки также несколько уступает аналогичным показателям взрослых (на 3%). В то же время нынешняя молодежь имеет существенно более высокие показатели силы кисти — на 31,3% превышающие показатели взрослых.

Интересно сравнить показатели и их динамику в соотношении с высотой проживания. У жителей более высокогорных районов эти показатели ниже, тогда как на двух других высотах они практически одинаковы. Молодежь, проживающая на высоте свыше 1500 метров имеет явное преимущество в ЖЕЛ: превышение показателей их оппонентов здесь достигает 12,1—14,3%. Особенно велики различия в силовых показателях: к 20—24 годам преимущество жителей более высокогорных районов достигает в силе кисти 14,6—16,5%, в становой силе — 11,5—13,0%.

В целом же можно констатировать более высокое физическое развитие у жителей на высоте 1500 м и выше и практически одинаковые показатели у представителей двух первых групп.

При этом сама возрастная динамика физического развития практически на всех высотах имеет общую направленность и особенностей в ее становлении выявить не удалось.

В физическом развитии взрослого мужского населения Армении обращает на себя внимание тот факт, что максимальные значения массы тела приходятся на возрастные категории с 35 до 50 лет. Важно отметить при этом следующее: эти возрастные группы имеют относительно более низкие ростовые показатели, чем возрастные когорты до 30 лет. Существенных расхождений в основной массе показателей физического развития с другими регионами мужского населения Армянской ССР практически не отмечается. Исключение составляет сумма жировых складок. Наш контингент в этом отношении имеет определенные преимущества перед мужчинами, проживающими в других регионах. В то же время в показателях можно отметить, что определенное увеличение жировотложений наблюдается у контингентов к 35-летнему возрасту. Максимум значения этого показателя приходится на контингент 35—50 лет.

Сопоставляя результаты замеров массы тела и сумму кожно-жировых складок можно отметить хорошую корреляцию этих показателей: максимум приходится и в том и в другом случае на контингенты одних и тех же возрастных когорт. На наш взгляд, как увеличение жировотложения, так и повышение массы тела во многом связано с недостаточной физической активностью мужчин этих возрастных групп.

Анализируя показатели физического развития отдельных возрастных когорт с точки зрения факторов относительно стабильных, т. е. фактора высоты и фактора типа поселения, можно констатировать, что во всех возрастных когортах жители среднегорья имеют более низкий вес тела, несколько низкий рост и меньшее жировотложение. Что касается сравнительных показателей физического развития городских и сельских жителей на разных высотах, то и в первом и во втором случае сельские жители имеют относительно более низкий вес тела и меньшее жировотложение, причем такие различия более существенны для относительно молодых кон-

тингентов, несколько нивелируются в возрасте 40—60 лет и вновь возрастают в пенсионном возрасте.

Таким образом, наши данные о возрастной динамике и влиянии таких факторов как климато-географические и тип поселения в целом подтвердили данные, полученные по результатам исследования других регионов с аналогичными условиями жизни.

Проводя сопоставление возрастной динамики физической подготовленности, можно увидеть, что стабилизация показателей приходится на время прекращения регламентированных занятий физическими упражнениями в учебных заведениях. Это наблюдается и в отношении быстроты и выносливости. Более того, уже к 21—24 годам происходит определенное снижение показателей лишь в отношении силовых качеств, отражаемых тестом «подтягивание на перекладине», отмечается положительная динамика вплоть до верхних границ нашего контингента.

Наивысший рост показателей наблюдается в беге на 50 м в 13—14 лет, в прыжках в длину с разбега и с места — в тот же возрастной период, в беге на 600 и 1000 м — практически одинаково равномерно улучшение показателей вплоть до 18 лет. О силовых показателях мы уже говорили. Правда, можно уточнить, что наивысший прирост отмечается в 14—15—16 лет.

Обращаясь к конкретным показателям в возрастном аспекте взрослого населения, можно констатировать тот факт, что скоростные показатели равно как и показатели скоростной выносливости относительно постепенно снижаясь к 35 годам, более резко падают в возрастной когорте 45—49 лет. Показатели ловкости наиболее резкие изменения претерпевают к 50 годам. Гибкость падает уже к 40-летнему возрасту, и к 60 годам показатели составляют уже порядка 60—67% от показателей 25—30-летних. Более длительно сохраняются силовые способности. Так, к 50-летнему возрасту падение силы кисти по отношению к 25—30-летним составляет около 15%, тогда как в последующее десятилетие показатели падают практически на такую же величину, в целом падение к указанной возрастной когорте 30-летних составляет уже около 30%.

Выносливость к пенсионному возрасту по результатам теста: бег на 1000 м падает практически в 1,5 раза. Интересно отметить относительную стабильность показателей при сравнении когорт 60—74 и 75—90 лет.

Сравнительные данные в разных возрастных когортах свидетельствуют, что жители низкогорья (высота проживания 500—1000 м) имеют преимущество перед контингентом, проживающим на высотах 1010—1500 и свыше 1500 м по скоростным и силовым показателям, причем эта тенденция четко проявляется во всех возрастных когортах.

Таким образом, мы получили подтверждение материалов, полученных в ходе аналогичных исследований в других регионах страны.

Более интересные и несколько неожиданные данные мы получили при анализе результатов сопоставления материалов, касающихся городских и сельских жителей на разных высотах.

Так, в условиях низкогорья несколько неожиданным оказалось, что сельские жители имеют преимущество перед городскими и в скоростно-силовых показателях, тогда как в условиях среднегорья наблюдается обратная картина. На наш взгляд, это связано со следующим фактором и может в нем получить свое объяснение.

На высотах до 1000 м сельские жители, как правило, имеют жизненный уклад, близкий к городскому. Это касается и вопросов физического воспитания подрастающего поколения и обеспечения материально-технической базы занятий физическими упражнениями. Принимая во внимание факт добавочной физической активности вследствие большей причастности к физическому внепроизводственному труду рекреативной направленности, они имеют более рациональный двигательный режим, что и обеспечивает определенное преимущество данному контингенту.

Что же касается сопоставления образа жизни городских и сельских жителей среднегорья, то различия в этом случае довольно существенны. Это, на наш взгляд, и объясняет некоторые преимущества городских жителей в возрасте от 50 лет в условиях среднегорья.

В то же время в более старших возрастных когортах показатели практически сравниваются и более того, некоторые преимущества получают в отдельных тестах уже сельские жители (например, бег на 50 м, метание гранаты, сила кисти и т. д.), что в целом, в значительной степени объясняется большей причастностью к непроизводительному труду рекреативной направленности и более активным двигательным режимам жителей села старше 50—60 лет.



Закономерности становления физического статуса как городских, так и сельских жителей на среднегорье не имеют особенностей по сравнению с другими регионами: в целом фактор «высота» дает преимущество жителям среднегорья. Показательно, что при спуске в более низко расположенные районы преимущество физической подготовленности жителей среднегорья сохраняется тем более выражено, чем больше была их предшествующая двигательная активность. В то же время удалось установить, что если в основных показателях физического развития и физической подготовленности фактор «высота» является лимитирующим, то сама возрастная динамика этих показателей на разных высотах практически однородна (рис. 1).

Кроме того, сравнение наших данных с данными по подросткам 60-х годов, полученными Р. Т. Меликсетяном, свидетельствует, что учащаяся молодежь 80-х годов существенно отличается по физическому развитию и физической подготовленности от школьников аналогичных контингентов 60-х годов, проживавших в том же регионе Армянской ССР. Наблюдающиеся различия свидетельствуют об интенсивных акселерационных процессах, вследствие чего необходимо изменить программные нормативы оценки физической подготовленности подростков, проживающих на верхних границах среднегорья (выше 1500 м над уровнем моря).

В то же время анализ как физической подготовленности, так и собственно образа жизни показал, что и в том и в другом случае на первый план выходит фактор двигательной активности, где особенно показательны данные о негативных отклонениях в некоторых оценках физической подготовленности лиц с недостаточным двигательным режимом от контингента с достаточной двигательной активностью (рис. 2).

Полученные данные позволили утверждать, что оздоровленность образа жизни во многом определяется отношением человека к физической культуре. Иными словами, физическая культура является системообразующим фактором здорового образа жизни. Именно этот фактор в значительной степени связан с приобщенностью населения к вредным привычкам, причастностью к бытовым вредностям и состоянием здоровья. Остановимся на этих показателях подробно.

Отметим, прежде всего, что для населения нашего региона все еще характерна недостаточная двигательная активность (хотя в этом плане они выглядят по сравнению с другими регионами — «на уровне»). Количество занимающихся

ежедневно составляет около 28%, а еженедельно — еще 7,7%. Практически столько же людей вообще не причастны к физической активности.

Показательно, что среди участников нашего обследования практически не было людей, у которых годовая двигательная активность превышала бы 300 часов.

Существенную роль, как выяснилось, в сиюминутной двигательной активности играет физкультурно-спортивная деятельность в юности. В установлении этого факта видится нам существенное достижение нашего исследования. Ведь не только в отечественной литературе, но и в зарубежных источниках имеется лишь считанное число работ, посвященных этой проблеме.

Вопрос сегодня можно считать решаемым однозначно: занятия спортом в юные годы несомненно положительно влияют на перспективы последующей физкультурно-спортивной активности, состояние здоровья (рис. 3) и уровень физической подготовленности контингента (рис. 4).

Лица, которые в молодости достигли лишь юношеских разрядов, занимались спортом относительно небольшое время и воспитательное воздействие, которое на них оказал спорт, не проявляется в столь значительной мере при решении вопросов, связанных с поддержанием необходимого уровня физической подготовленности в течение последующей жизни.

Не сам факт приобщенности в юности к ценностям физической культуры и спорта, а лишь достаточно длительный период интенсивных занятий создает привычку и установку на последующую физкультурно-спортивную активность.

При самооценке состояния здоровья доля тех, кто положительно ответил на этот вопрос среди бывших спортсменов, оказалась несколько более высокой в сравнении с теми, кто не занимался спортом. Если среди не занимающихся спортом 28,3% отнесли себя к числу тех, кто не чувствует себя здоровыми, то среди бывших спортсменов этот процент ни в одной из групп не превышал 10,2. Среди лиц, не занимавшихся спортом, лишь 61,4% безоговорочно отнесли себя к категории совершенно здоровых. У бывших спортсменов высокой квалификации этот процент достигает 75, а у тех, кто закончил свою спортивную карьеру на уровне юношеских разрядов, даже 78,2%.

В пользу вывода о том, что физическое состояние бывших спортсменов отличается в лучшую сторону от состояния тех лиц, которые не занимались спортом в юные годы, говорят

2839 / 7

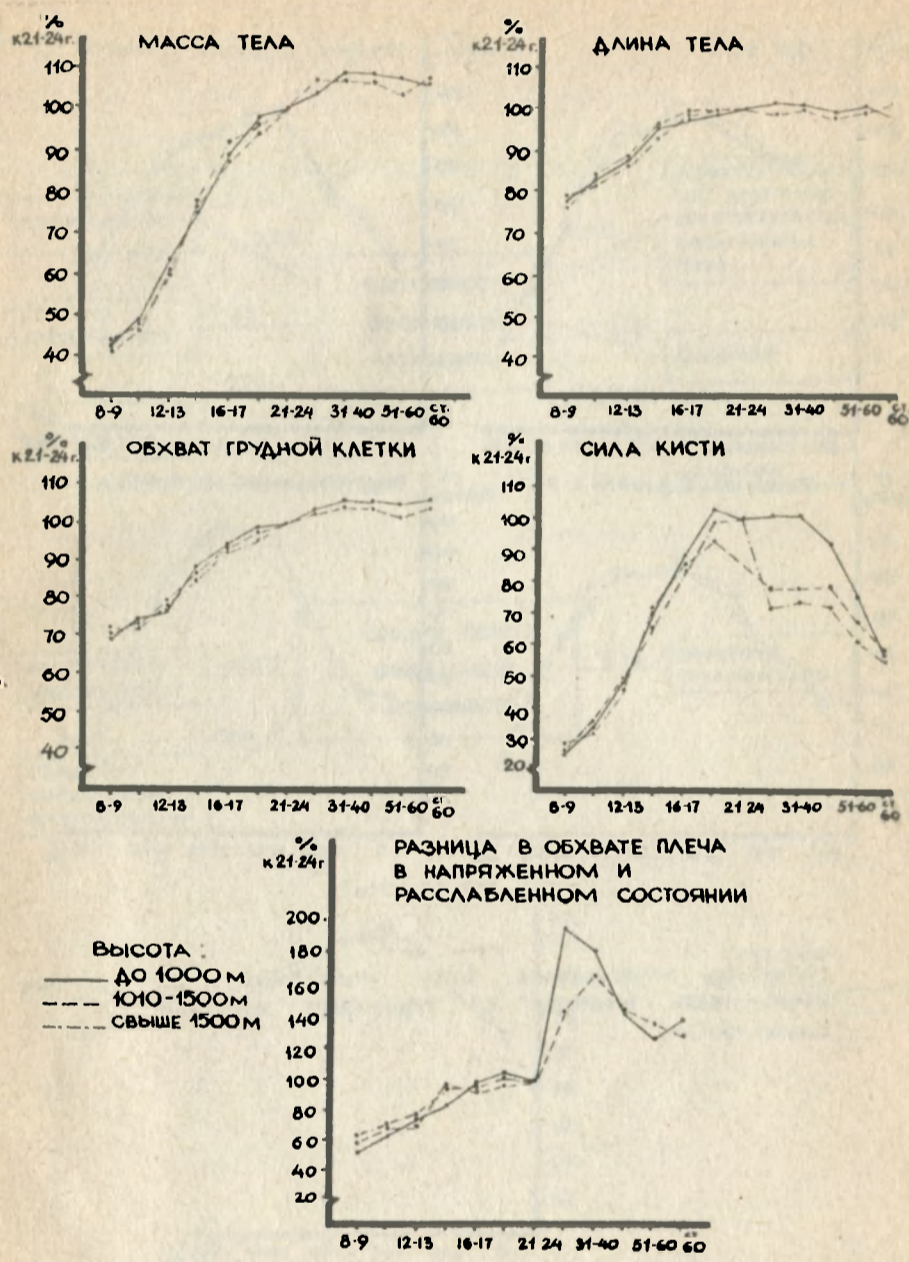


РИС. 1. Возрастная динамика некоторых показателей физического развития мужского населения Армянской ССР на разных высотах проживания. Львовского гос. института физкультуры.

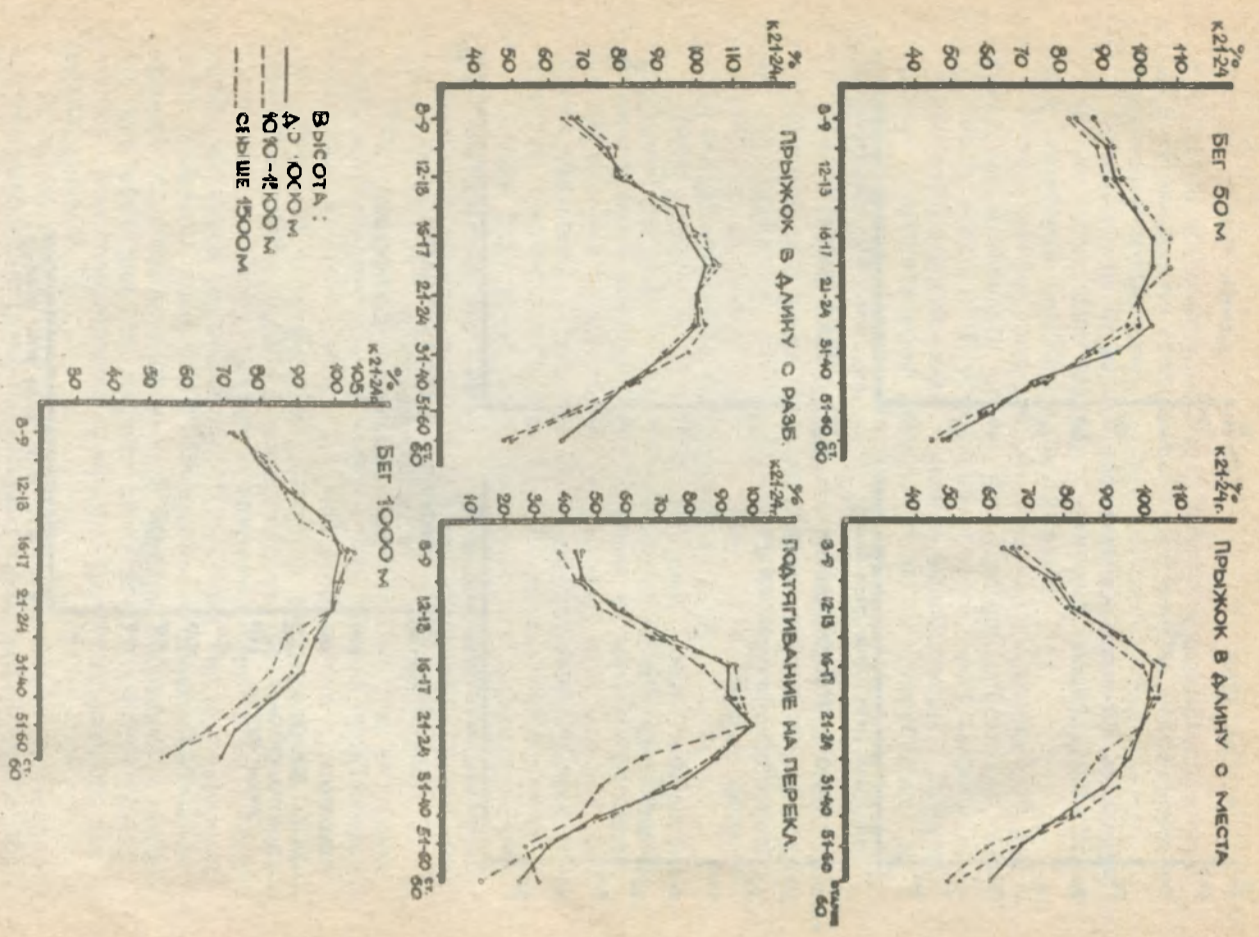


Рис. 2. ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МУЖСКОГО НАСЕЛЕНИЯ РАЙОННОЙ СР НА ПЯТИ ЛЕТНИХ ПРОЖИВАНИЯ

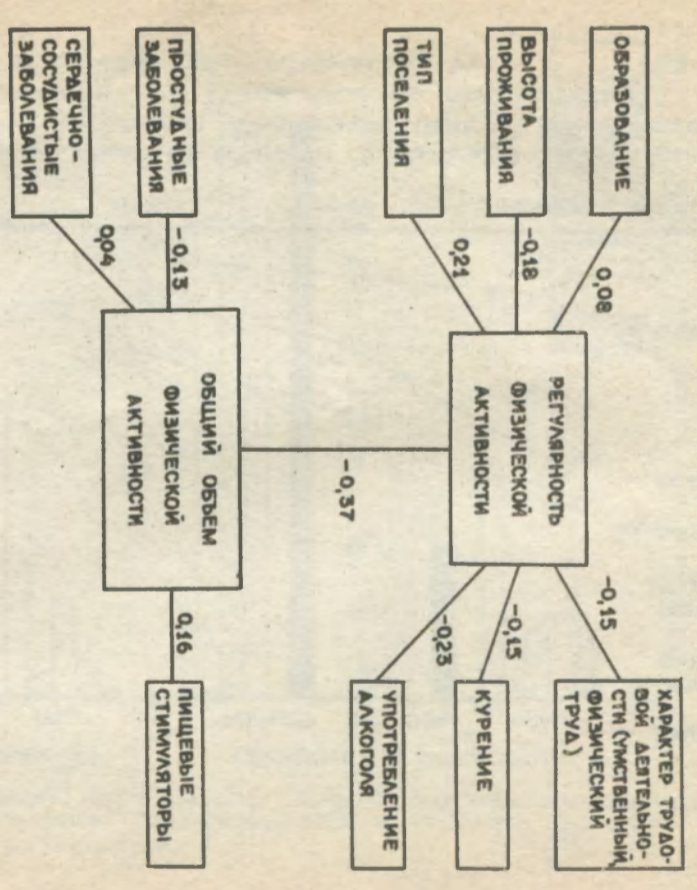


Рис. 3. Корреляционный граф взаимосвязи основных факторов, влияющих на здоровый образ жизни.

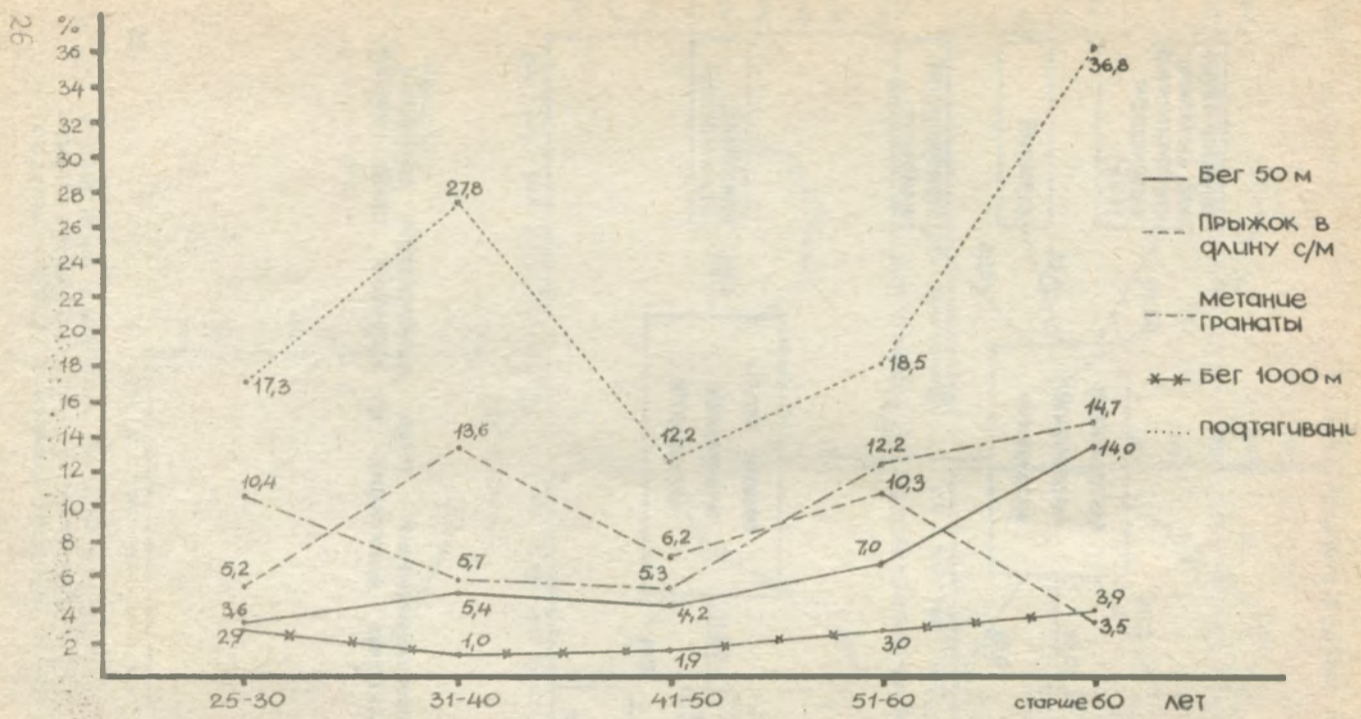


рис. 4. Возрастная динамика негативных отклонений физической подготовленности взрослого мужского населения Армянской ССР в зависимости от уровня двигательной активности. (Сравнение по показателям достаточная активность - недостаточная активность), %

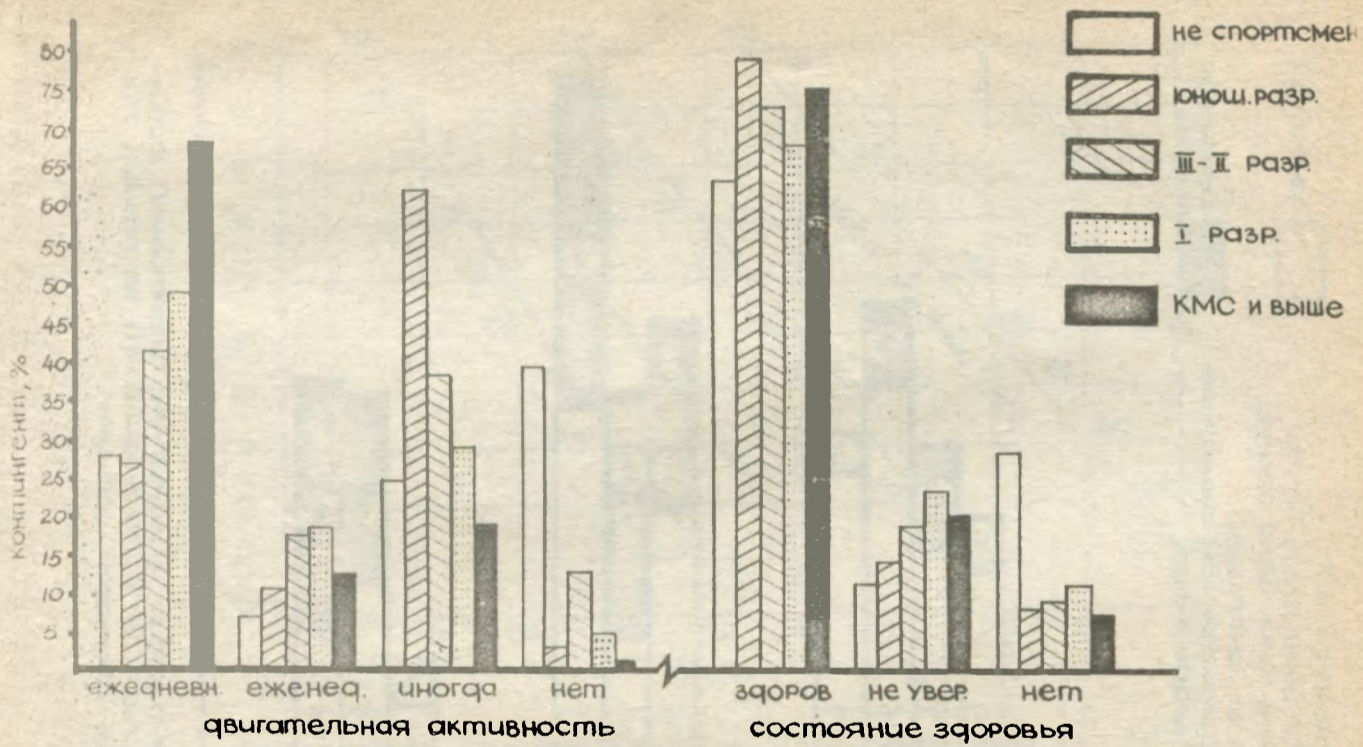


рис. 5. Взаимосвязь двигательной активности и самооценка состояния здоровья мужского населения Армянской ССР с уровнем их спортивного мастерства в прошлом

Рис 6 Показатели физкультурно-спортивной активности ИТР и руководящих на разных этапах трудовой карьеры.

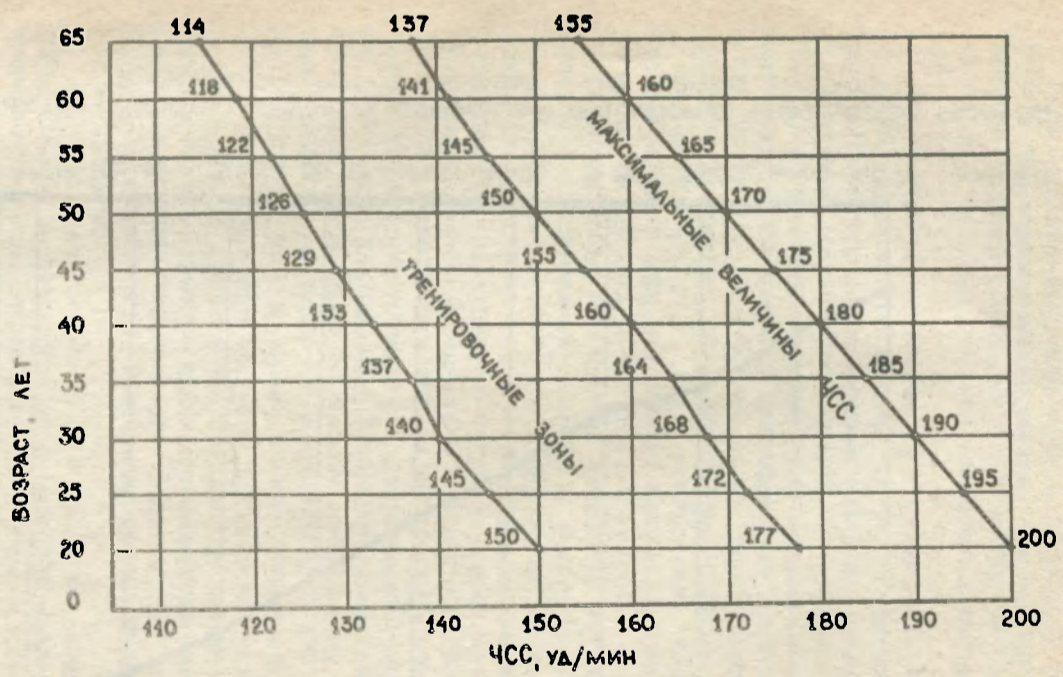
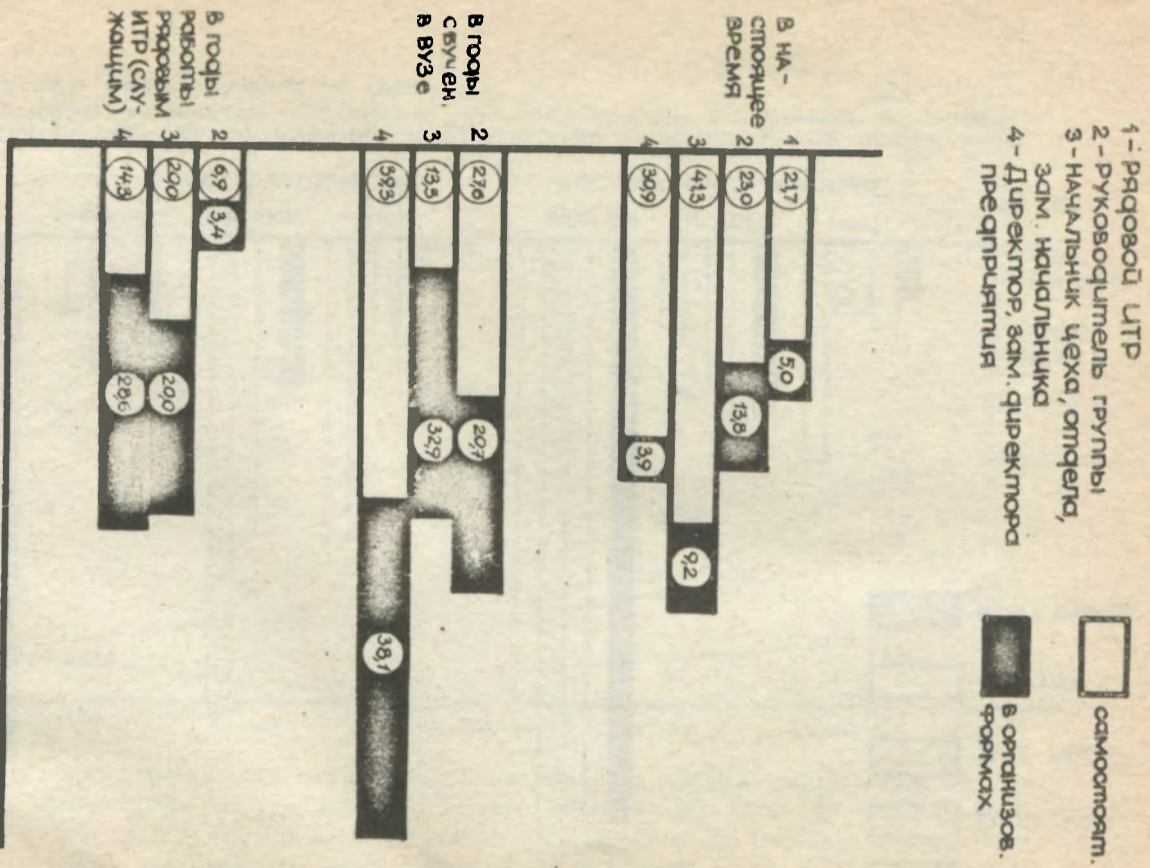


Рис 7 Рекомендуемые тренировочные зоны ЧСС в оздоровительном беге для мужчин различного возраста.

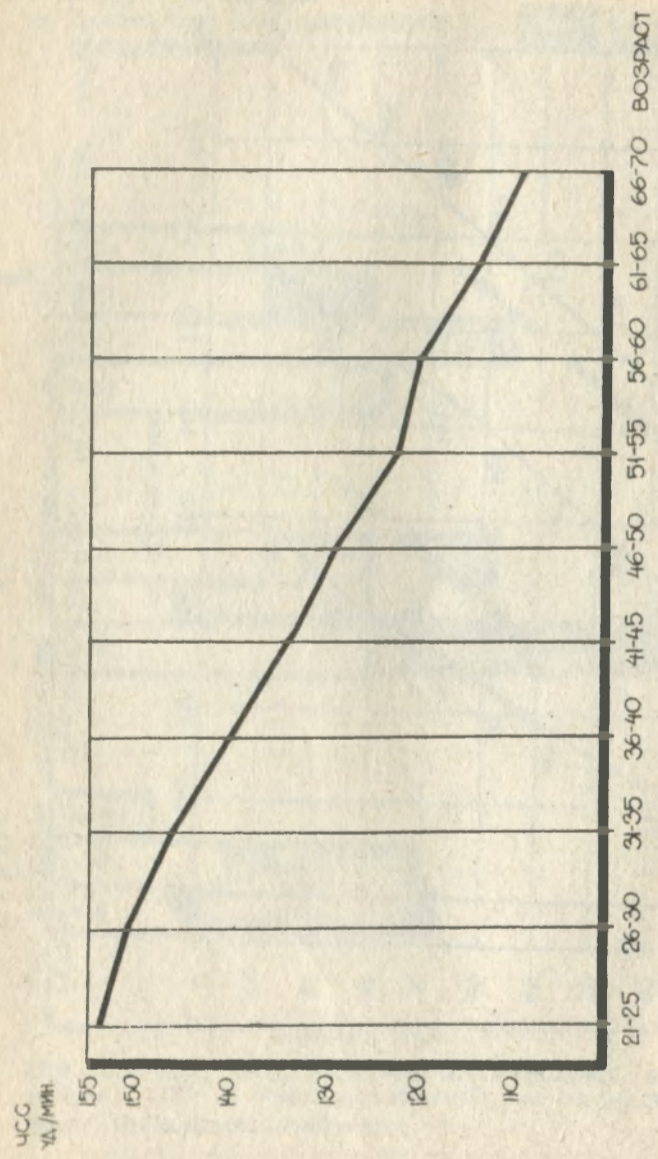


РИС. 8 ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ, ПРИ КОТОРЫХ НАБЛЮДАЮТСЯ РАЗЛИЧИЯ В СВОБОДНОМ РЕЧЕОБРАЗОВАНИИ У ЛИЦ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

средние данные о частоте сердечных сокращений в состоянии покоя и артериального давления.

Если средние величины пульса в покое у обследованной группы лиц составляли 74 уд/мин, то у бывших спортсменов высокой квалификации они были равны 68 уд/мин, поднимаясь до 74 уд/мин по мере снижения спортивного мастерства.

Систолическое давление в среднем у исследованной группы составляло  $124,5 \pm 12,7$  мм рт. ст. У спортсменов же высокой квалификации средняя величина артериального систолического давления составляла  $116 \pm 8,2$  мм рт. ст. Величина диастолического артериального давления также у бывших спортсменов высокой квалификации была несколько ниже и составляла  $76,5 \pm 5,1$  мм рт. ст. Это несколько ниже как средней величины для всей совокупности испытуемых ( $79,5 \pm 5,6$  мм рт. ст.), так и аналогичных данных, зарегистрированных у лиц, которые не занимались спортом активно в юношеские годы ( $79,4 \pm 6,4$  мм рт. ст.).

Исследованием установлена динамика мотиваций, побуждающих к двигательной активности (табл. 1). Так, если для более молодых контингентов характерны такие мотивы, как «ради удовольствия», то в более старших возрастных группах приоритет переходит к мотивам «укрепления здоровья», «улучшение своего физического состояния». Немаловажен и следующий факт: стремление к соревновательности, как основной мотив, побуждающий к двигательной активности, характерен лишь для весьма ограниченного контингента, вследствие чего необходимо во многом перестроить агитационно-пропагандистскую работу в соответствии с динамикой мотивации физкультурно-оздоровительной активности.

Интенсивность двигательной активности мужского населения Армении существенно связана не только с регуляторными занятиями физическими упражнениями, но и с использованием внепроизводственного физического труда рекреативной направленности, имеющего определенный оздоровительный эффект.

Особенно велико влияние этого фактора на интенсивность двигательной активности у лиц среднего возраста. Оздоровительное влияние этого фактора подтверждается эффектом достоверно статистически значимых корреляционных связей — отрицательных с простудными, сердечно-сосудистыми заболеваниями и употреблением алкогольных напитков, а также положительных с хорошим самочувствием.



Как правило, наши предшественники вели анализ физического состояния, его динамики, основываясь, прежде всего, на стабильных факторах, о которых шла речь выше. Мы же в своем исследовании большое внимание уделили проблемам образа жизни. Прежде всего отметим, что нам удалось установить факт системности приобщенности к вредным привычкам, а также, что основным фактором, формирующим нездо-

Таблица 1

Возрастная динамика мотиваций занятий физической культурой и спортом мужского населения Армянской ССР, % (n=4608)

Возрастные группы, лет	Количество не ответивших	Причины					Доля рас- пандентов
		ради удо- вольствия	для улуч- шения со- стояния здоровья	для улуч- шения физиче- ского со- стояния	привле- кает дух соревно- вания	другие	
19—30	67,8	10,2	3,7	14,8	2,8	0,9	7,0
31—40	56,5	11,0	10,0	19,1	1,9	1,4	13,6
41—50	31,6	31,3	16,3	16,6	2,1	3,2	40,6
51—60	28,6	23,4	26,6	11,8	0,9	3,8	29,6
61—70	36,9	19,8	34,2	8,1	0	0,9	7,2
71—80	42,4	13,2	24,2	15,2	0	0	2,1
Всего:	37,2	25,1	19,1	14,3	1,6	2,7	100,0

ровый образ жизни, является курение. С курения начинается приобщенность к вредным привычкам: наркомании, алкоголизму и токсикомании. Исследования показали, что оздоровленность образа жизни связана как с социально-демографическими, так и с климато-географическими факторами. Однако, в ходе дифференцированного анализа, который по сути дела является социально-педагогическим наблюдением, выявилось, что наиболее велико влияние фактора «физкультурная активность». Выявился также фактор довольно широкого распространения алкоголизации мужского населения в регионе, что во многом вошло в противоречие с данными наших предшественников.

В ходе исследования выявился еще один миф, культивируемый работниками физического воспитания. Дескать, факт приобщения к физкультурно-спортивной деятельности сам по себе оздоравливает образ жизни. Мы же установили, что как приобщенные к спорту и физической культуре, так и чужающиеся этих занятий люди практически одинакового приоб-

щены к курению и алкоголю, вследствие чего необходима специальная агитационно-пропагандистская работа среди занимающихся. Кроме того, выявился факт более значительной приобщенности к алкоголю спортсменов, даже по сравнению с контингентом незанимающихся. Очевидно экстремальные условия тренировочного процесса и соревновательной деятельности далеко не во всем и не всегда соответствуют требованиям здорового образа жизни. При этом немаловажное значение имеет и сам факт далеко неполной приобщенности спортсменов и их тренеров к физической культуре, что позволяет решать им проблему снятия стрессовых нагрузок более достойным способом, соответствующим требованиям здорового образа жизни.

Этот факт, как нам кажется, получает объяснение в том, что вплоть до последнего времени спортивная деятельность и физическая культура почти не соприкасались.

Установление факта двигательной активности в качестве системообразующего фактора здорового образа жизни (рис. 5) и формирования физического статуса человека — лишь один из аспектов проблемы. Не менее существенен и другой аспект: социальная значимость или роль физкультурно-спортивной активности в позитивной социально-профессиональной мобильности населения. Проблемы, как мы видим, при этом связываются не только с качеством физического совершенства индивида, но и с формированием его личности, формированием его как социально ценного субъекта.

Мы получили довольно интересные данные в плане социально-профессиональной мобильности. Так, установлено, что физкультурно-спортивная активность — немаловажный ее фактор, причем как по вертикали, так и по горизонтали. Подобных данных в отечественной литературе нам отыскать не удалось. В зарубежных исследованиях эта проблема также только начала решаться.

Установлен факт более высокой физической подготовленности на момент исследования контингентов руководящих работников по сравнению с их подчиненными, их большая приобщенность к физкультурно-спортивной активности.

Соответственно степени ответственности выполняемой работы в прошлом растет и доля тех, кто наиболее рационально распределяет свою физическую нагрузку в недельном цикле. Если принять во внимание, что необходима физическая активность как минимум 3—4 раза в неделю, то станет ясно, насколько мы здесь правы. Ведь контингент с высокой сте-

пенью ответственности выполняемой работы не менее 4 раз в неделю занимается 37,1% случаев (ежедневно при этом — каждый седьмой), тогда как с низкой степенью ответственности работы — всего 20% случаев, а ежедневно каждый тридцатый.

Среди людей с более высокой степенью ответственности выполняемой работы меньше нацеленных на спортивное совершенствование и больше тех, кто ставит перед собой в занятиях физическими упражнениями культурные цели — совершенствования.

Установлены различия в физкультурно-спортивной активности будущих руководителей и будущих служащих и в годы обучения в вузе и в годы пребывания рядовыми служащими (рис. 6). Логично сделать вывод, что физический статус, обеспеченный физкультурно-спортивной активностью на протяжении всей жизни, является немаловажным фактором формирования позитивной трудовой карьеры. В ходе исследования выяснилось также, что руководители, как правило, более ответственно относятся к своему здоровью, в частности, для контингента, движущегося по восходящей в аспекте социально-профессиональной мобильности, характерна меньшая приобщенность к бытовым вредностям. Они гораздо чаще в целях оптимизации своего состояния используют культурные средства (физическую активность).

Используя наши и литературные данные была разработана методика, предполагающая применение урочных форм с определенной преимущественной направленностью средств в каждом занятии. Намечалось проводить трехразовые занятия в недельном цикле. А чередование средств в недельном цикле было следующим: в начале недельного цикла (понедельник) — оздоровительный бег, в середине цикла (среда) — спортивные игры или атлетическая гимнастика, в конце недельного цикла — плавание.

Сформированная таким образом программа и методика занятий была реализована в работе четырех экспериментальных групп: завода шлифовальных станков, объединения «Лентекстиль», водоканалтреста и работников райисполкома и райкома КПА и ЛКСМА Московского района г. Ленинскана. Численность групп — 20—22 человека.

Позитивный эффект занятий, фиксируемый в постоянно проводившихся опросах по минимальной программе относительно пожеланий в использовании тех или иных средств, выявления динамики физического состояния, приучения к си-

стематическому медицинскому контролю во время занятий (каждые 2—3 месяца) позволяет рекомендовать разработанную нами программу и методику для использования в занятиях других групп аналогичного контингента.

Выявление перспективных форм физкультурной активности, в частности, установление того факта, что одной из наиболее рациональных форм оптимизации образа жизни и физического статуса является оздоровительный бег, позволила поставить содержательный педагогический эксперимент. Работа шла в двух направлениях — во-первых, определение организационных форм, во-вторых, методических основ занятий. Этим аспектам был посвящен специальный раздел работы. Так, установлено, что возможно без использования технических средств объективно дозировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений и определен эффект полугодовых занятий оздоровительным бегом (табл. 2),

Таблица 2

Прирост показателей МПК испытуемых разного возраста под влиянием полугодовых занятий

Возраст, лет	n	Уровень МПК		Прирост МПК	
		исходный $\bar{x} \pm \sigma$	итоговый $\bar{x} \pm \sigma$	абсолютный $\bar{x} \pm \sigma$	относительный %
от 20 до 30	119	42,4±9,1	42,58±8,3	3,13±2,5	7,8
от 31 до 40	189	38,0±8,3	41,05±7,2	3,05±3,1	8,0
от 41 до 50	267	35,2±2,7	38,46±6,0	3,26±2,6	9,2
от 51 до 60	285	31,4±8,9	35,81±7,1	3,11±3,2	9,9
Свыше 61	126	27,7±7,2	30,79±5,9	3,09±2,8	11,1
Всего:	936	34,9±16,7	38,08±9,7	3,18±2,7	10,3

основные ориентиры дозирования ЧСС при занятиях оздоровительным бегом для разных когорт (рис. 7), установлена определенная зависимость между частотой сердечных сокращений и субъективных оценок тяжести с использованием шкалы Борга (табл. 3). И все же основным методом определения максимальных нагрузок, на наш взгляд, должен стать фактор свободного речеобразования (рис. 8).

Мы также предприняли попытку сравнить эффективность двух различных вариантов обучения, один из которых получил название варианта концентрированного обучения, а второй — варианта распределенного обучения. Если не вдаваться в детали, то суть этих вариантов состоит в том, что

в первом случае испытуемого обучают различать программную частоту сердечных сокращений и воспроизводить ее по памяти в течение серии занятий, следующих непосредственно одно за другим. Другими словами, при данном варианте испытуемого сначала обучают умению воспроизводить по па-

Таблица 3

Относительные значения частоты сердечных сокращений у лиц разного возраста (в % к максимальной ЧСС для данного возраста) и адаптированные к возрастным особенностям шкалы субъективной оценки тяжести нагрузки

Возраст, лет	Единица измерения	ЧСС уд/мин									
		100	110	120	130	140	150	160	170	180	
20	%	50	55	60	65	70	75	80	85	90	
	балл	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
45	%	57,1	62,8	68,6	74,3	80	85,6	91,4	97,1	—	
	балл	11,5	12,5	14	15	16	17	18	—	—	
60	%	62,5	68,8	75	81,2	87,5	93,7	100	—	—	
	балл	12,5	14	15	16	17	18	19	—	—	

мяти программную ЧСС, а затем уже дают возможность заниматься самостоятельно, используя на практике приобретенные умения. При другом варианте, который мы назвали вариантом распределенного обучения, занятия, при которых занимающиеся воспроизводят необходимую интенсивность выполнения физических упражнений, ориентируясь лишь на собственное самочувствие.

Для проведения эксперимента были сформированы две группы занимающихся<sup>1</sup>. Различия между занятиями первой и второй групп состояли в том, что в группе с концентрированным обучением оно проводилось на первых 12 занятиях, т. е. на протяжении четырех недель участия в эксперименте. Занятия строились таким образом: после самостоятельно

<sup>1</sup> Испытуемыми были мужчины среднего возраста от 30 до 38 лет, которые имели минимальный стаж занятий оздоровительным бегом от 1 до 3 месяцев.

проведенной разминки испытуемым предлагалось бежать с постепенно возрастающей скоростью; по достижении (по их мнению) уровня программной ЧСС, равной 130 уд/мин, бежать с неизменной интенсивностью. При этом у испытуемых регистрировалась частота сердечных сокращений, и испытуемым сообщалось о том, какая частота сердечных сокращений у них в действительности. После этого они изменяли скорость бега, увеличивая или уменьшая ее таким образом, чтобы частота сердечных сокращений соответствовала программной, и на данной программной ЧСС продолжали бег в течение от 3 до 7 минут. После завершения этого задания они продолжали тренировку самостоятельно с той скоростью бега, которая казалась им наиболее удобной.

Во второй группе, где опробовался вариант распределенного обучения, процедура каждого из экспериментальных занятий была такой же, что и в первой группе, однако, обучение происходило не на каждом последующем занятии, а лишь один раз в неделю. Таким образом, общая длительность обучения у них составила не четыре, а двенадцать недель. При этом общее количество занятий, в которых происходило обучение, у испытуемых обеих групп было равным. Таким образом, в данной группе одно занятие, в котором происходило обучение, чередовалось с двумя занятиями, по ходу которых занимающиеся выполняли упражнения самостоятельно без контроля экспериментатора.

После завершения периода обучения (т. е. после четырех недель занятий в первой и 12 недель — во второй группе) проводилась серия контрольных проверок, в ходе которых испытуемым предлагалось воспроизвести по памяти программную частоту сердечных сокращений, но при этом им не сообщалось, какова у них ЧСС в действительности. Эти контрольные занятия проводились через две, четыре, шесть и семь недель.

Характерным для группы, обучающейся по концентрированному варианту, было весьма быстрое улучшение показателей в ходе экспериментального периода. Действительно, уже на пятом занятии величины стандартного отклонения стали менее 6 уд/мин. К 9-ому занятию они снизились менее 4 уд/мин. Наконец, к 12-ому занятию они достигли уровня 3,2 уд/мин. Что же касается группы, которая занималась по распределенному варианту обучения, то динамика изменения изучения точности воспроизведения двигательного задания была менее впечатляющей. К пятому занятию точность вос-

произведения программной частоты пульса снизилась лишь едва менее 10 уд/мин и лишь к 12-ому занятию достигла уровня  $\pm 4$  уд/мин. Обратим внимание, что на это было затрачено 3 месяца, по сравнению с одним месяцем при концентрированном обучении.

Таким образом, если оценивать эффективность обучения в единицах времени, то без сомнения концентрированное обучение оказывается перспективнее распределенного. При этом, за меньшее время достигаются более высокие результаты.

Совершенно по иному выглядела картина изменения показателей у представителей двух исследованных экспериментальных групп в период, следующий после прекращения занятий. В группе, которая занималась, используя концентрированный вариант обучения, уже через 2 недели после прекращения целенаправленных обучающих занятий точность воспроизведения программной частоты сердечных сокращений ухудшилась более чем в 2 раза: с 3,2 уд/мин на 12-ом занятии до 6,9 уд/мин через две недели. Через 4 недели точность воспроизведения ухудшилась до 8,9 уд/мин. Эта же точность сохранилась на 6-ой неделе. На 8-ой неделе после прекращения занятий точность ухудшилась на 10,9 уд/мин, т. е. практически эффект предыдущего обучения полностью исчез.

Во второй группе, где обучение проходило по распределенному варианту, динамика показателей после прекращения обучения была значительно более благоприятной.

Результаты эксперимента свидетельствуют о том, что как концентрированный, так и распределенный варианты обучения каждый по-своему эффективны. Если необходимо добиться быстрого улучшения результатов и при этом не очень большое значение имеет длительность сохранения результатов обучения, преимущество имеет концентрированный метод. Использование распределенного метода обучения приводит к более длительному сохранению следов обучения.

Педагогический эксперимент, выявляющий влияние оздоровительного бега на функциональные возможности занимающихся, посещающих консультативные пункты, свидетельствует, что среднее улучшение МПК за шесть месяцев занятий составило  $3,18 \pm 2,7$  мл/кг. мин, что не уступает показателям, полученным другими авторами в экспериментах, в которых занятия проводились под постоянным контролем преподавателя. Таким образом, с этой точки зрения консульта-

ционная форма руководства занимающимися оздоровительным бегом оказывается эффективной.

При изучении отношения занимающихся к деятельности консультационных пунктов в мае—июне 1983 года было проведено анкетирование, которым было охвачено 626 человек. Средний возраст респондентов составил  $37,1 \pm 15,2$  года, средний стаж занятий оздоровительным бегом —  $1,7 \pm 1,1$  года. Из 626 человек 113 или 18,05% ответили, что воспользовались консультационным пунктом только 1 раз, 232 (37%) — что пользуются его услугами иногда, и 281 человек (44,88%) — посещают систематически.

Таким образом, *опыт организации занятий оздоровительным бегом на основе консультационного руководства занимающихся, накопленный к настоящему времени в условиях Еревана, показал следующее:*

а) занимающиеся охотно пользуются услугами консультационных пунктов;

б) занятия в условиях консультационного руководства позволяют обеспечить высокие темпы повышения функциональных возможностей занимающихся;

в) опрошенные лица, пользовавшиеся услугами консультационных пунктов, положительно оценивают их деятельность и собираются посещать их в дальнейшем;

г) целесообразно расширить перечень услуг, предоставляемых консультационными пунктами;

д) большинство занимающихся предпочитают абонементную форму оплаты за услуги консультационных пунктов (а не приобретение разовых билетов на весь комплекс или отдельные услуги).

Последние данные хорошо согласуются с результатами исследования запросов и потребностей населения, проведенными в регионе в 1986—87 гг. при нашем непосредственном участии.

### III. ВЫВОДЫ

1. Системообразующим фактором формирования физического статуса мужского населения Армянской ССР является двигательная активность, включающая занятия физическими упражнениями и внепроизводственный труд рекреативной направленности.

2. Отклонения от здорового образа жизни образуют единую систему и в значительной степени являются выражени-



ем общей социальной установки личности на здоровый образ жизни. Поэтому борьба за него не может и не должна носить фрагментарный характер.

В структуре приобщенности к вредным привычкам системообразующим фактором является курение (т. е. с курения у большинства мужчин населения Армении начинаются отклонения в здоровом образе жизни). Исключение курения из быта мужского населения следует рассматривать и как меру профилактики приобщенности к иным вредным привычкам, нередко принимающим характер заболевания (токсикомания, наркомания, алкоголизм и т. д.).

Выявлена зависимость оздоровленности образа жизни от социальных и географических факторов, но более четкие закономерности наблюдаются при их соотнесенности с двигательным режимом и двигательной активностью населения.

3. Физическая подготовленность мужского населения Армянской ССР в возрасте 8—24 лет не соответствует современным требованиям, предъявляемым обществом. С окончанием регламентированных занятий физической культурой наблюдается падение посильности выполнения комплекса ГТО в 3 раза — с 46,2 до 14,8%. По выходе из средней школы доля регулярно занимающихся снижается в 1,5 раза, что в свою очередь приводит к резкому падению физической подготовленности по окончании обязательных занятий в учебных заведениях.

Практически каждый третий учащийся и два из пяти работающей молодежи не используют физическую культуру для оптимизации своего физического состояния. Отсутствие регламентированных форм занятий физической культурой у рабочей молодежи 18—24 лет, в отличие от студенческой приводит (по самооценке) к значительному росту заболеваемости (более двух недель в году болеют на 18% больше рабочей молодежи), ухудшение физического статуса (на 10,4%), общего состояния здоровья (на 15,1%) и работоспособности (на 18,4%).

4. Учащаяся молодежь 80-х годов существенно отличается и по физическому развитию и по физической подготовленности от школьников аналогичных возрастов 60-х годов, проживавших в том же регионе Армянской ССР. Наблюдающиеся различия свидетельствуют об интенсивных акселерационных процессах, вследствие чего необходимо изменить программные нормативы оценки физической подготовленности под-

ростков, проживающих на верхних границах среднегорья (свыше 1500 м над уровнем моря).

5. Занятия спортом в юные годы сами по себе не гарантируют существенных позитивных сдвигов в физическом состоянии в зрелые годы жизни. Тем не менее среди бывших спортсменов существенно выше доля тех, кто продолжает вести активный, в двигательном отношении, образ жизни, регулярно занимается оздоровительным бегом, в зависимости от спортивной квалификации в прошлом (37,6—62,5% против 7,6 у неспортсменов). Выполняют упражнения утренней гимнастики соответственно 44,6—62,5% против 12,1% вследствие того, что приобщенность к спорту в юные годы формирует устойчивую привычку и потребность в занятиях физическими упражнениями. Это касается, однако, только бывших спортсменов, которые достигли относительно высокого спортивного мастерства (примерно на уровне II спортивного разряда и выше). Бывшие спортсмены, чьи спортивные достижения в детские и юношеские годы не превышали нормативов юношеских разрядов, не отличаются по своему отношению к занятиям физическими упражнениями от тех, кто никогда спортом не занимался.

6. У молодых жителей среднегорья после их переезда в низкогорье происходят разнохарактерные изменения физической подготовленности: у спортсменов и активных физкультурников даже снижение двигательной активности в течение 2—3 месяцев, происходящей из-за активной подготовки и сдачи экзаменов в институт отрицательные изменения или сглажены или незначительно лучше (суммарно по всем двигательным заданиям на 5,8%), у нетренированных лиц, не занимающихся физической культурой происходят резкие отрицательные сдвиги (суммарно на 85,9%) физической подготовленности. Предложен дифференцированный подход к регламентации общего двигательного режима и при проведении занятий по программе «физического воспитания» для студентов-мигрантов среднегорья во время их обучения в низкогорье.

При адаптации тренировочных программ на выносливость, разработанных для подростков 14—15 лет, проживающих на равнине или в низкогорье. К условиям среднегорья, должна меняться только одна переменная компонента нагрузки — ее интенсивность. Если она изменяется таким образом, что оказывается эквивалентной, то все остальные

компоненты могут воспроизводиться без изменений, от рекомендованных для равнинных или низкогорных условий.

7. Уровень физической подготовленности приобщившихся к ценностям физической культуры в значительной степени зависит от мотивации занятий. Наиболее высокие показатели имеют занимающиеся с целью оптимизации своего физического состояния, наиболее низкие — у лиц, приступивших к занятиям с оздоровительными целями (например, в беге на 50 м соответственно  $12,4 \pm 2,6$  с против  $12,8 \pm 2,9$  с, в метании гранаты —  $28,2 \pm 7,3$  м, в подтягивании —  $4,5 \pm 2,9$  раз против  $3,6 \pm 2,4$  раза). Лица с гедонистической направленностью мотивации занятий занимают в этом плане промежуточное положение.

8. Трудовая и профессиональная мобильность, социально-профессиональная мобильность мужского контингента тесно связана с физической активностью и физическим статусом. Лица, имеющие более высокий статус и проявляющие заботу о своем физическом совершенствовании, имеющие более высокий уровень физической активности имеют большую вероятность сохранения высокого социального статуса и шансы на дальнейшее его повышение. В противном случае довольно велика вероятность негативной социально-профессиональной мобильности.

Более раннее приобщение к активной физкультурно-спортивной деятельности способствует оптимизации физической подготовленности контингента в последующие периоды жизни. Позитивное отношение к своему физическому совершенствованию и физическому совершенству закладывается уже в годы подготовки к определенной профессиональной деятельности, во время обучения в вузе, в частности. При этом такое отношение во многом предопределяет и последующую трудовую деятельность и служебную «карьеру» специалиста.

9. Активный, в двигательном отношении, образ жизни, выражающийся в относительно регулярных занятиях физическими упражнениями (в частности, упражнениями утренней гимнастики и т. п.), не приводит сам по себе к снижению распространения таких вредных привычек как курение и употребление спиртных напитков. Количество курящих и употребляющих спиртные напитки среди людей, занимающихся физическими упражнениями, примерно таково же, что и среди незанимающихся (соответственно  $41,2$  и  $18,9\%$  у имеющих двигательный режим более 150 часов в год против  $46,7\%$  и  $18,2\%$  в среднем среди опрошенных).

Среди изученных разновидностей занятий физическими упражнениями только оздоровительный бег явился фактором, существенно изменяющим образ жизни в целом. Почти все регулярно занимающиеся оздоровительным бегом делают утреннюю гимнастику и участвуют в других видах занятий физическими упражнениями. Среди них наблюдается меньшее количество курящих (33,3% против 47,3%) и лиц, употребляющих алкогольные напитки (10—12% против 20%). Для искоренения таких вредных привычек, как курение и употребление алкоголя, нужны специальные разъяснительные и воспитательные мероприятия. Эффективно также привлечение данной категории лиц к занятиям оздоровительным бегом.

10. Эффективна организация занятий оздоровительным бегом на основе консультационного руководства занимающихся.

Определена степень заинтересованности занимающихся в различных видах услуг, которые должны предоставляться консультационными пунктами. Наибольшую заинтересованность занимающиеся проявили в медицинском обслуживании, в консультациях педагога-тренера и физиотерапевтическом лечении. Наименьшая заинтересованность отмечена по отношению к прокату измерительных приборов для самоконтроля и хранению спортивной формы. Большинство респондентов предпочитают пользоваться услугами консультационного пункта на условиях абонементной платы.

#### IV. СПИСОК ПУБЛИКАЦИЙ

1. Сагян Б. З. Физическая культура в системе здорового образа жизни мужского населения // Ереван: «Айстан» — 1989, 170 с.
2. Сагян Б. З., Папоян Р. Г. Физическое состояние и физкультурная активность населения как факторы повышения эффективности производительной деятельности и трудовой мобильности // Методические рекомендации.— Ереван, 1988, 38 с.
3. Сагян Б. З., Данцелян В. С. Влияние занятий физической культурой на формирование здорового образа жизни // Методические рекомендации.— Ереван, 1988, 42 с.
4. Сагян Б. З. Оценка физической подготовленности и физического развития учащейся молодежи Армянской ССР, проживающей в низкогорье и среднегорье // Оценочные таблицы.— Ереван, 1989.
5. Сагян Б. З., Папоян Р. Г., Серопян Б. М., Тевосян Х. А. Точность воспроизведения интенсивности физической нагрузки, дозируемой по ЧСС лицами, не имеющими опыта занятий физическими упражнениями // Теория и практика физической культуры.— 1987. — № 5.
6. Сагян Б. З. и др. Оптимальная интенсивность оздоровительного бега // Теория и практика физической культуры.— 1982, № 2.
7. Сагян Б. З., Галстян О. Г. Влияние высоты проживания над уровнем моря на физическое развитие и физическую подготовленность и особенности физического воспитания молодежи Армянской ССР // Методические рекомендации.— Ереван, 1990, 38 с.
8. Сагян Б. З., Галстян Р. А. Некоторые факторы, определяющие физическое развитие и физическую подготовленность мужского населения Армянской ССР в возрасте 8—24 лет // Методические рекомендации.— Ереван, 1990, 40 с.
9. Сагян Б. З., Серопян Б. М. Влияние двигательной активности и занятий спортом на физическое развитие и физическую подготовленность мужского населения в возрасте 30—60 лет (на примере Армянской ССР) // Методические рекомендации. — Ереван, 1990, 42 с.
10. Сагян Б. З. и др. Отношение к физической культуре и травматизм при занятиях оздоровительным бегом у лиц с избыточным весом // Теория и практика физической культуры.— 1983, № 2.
11. Сагян Б. З. и др. Особенности дозирования нагрузки при занятиях оздоровительным бегом у людей разного возраста на основе регистрации ЧСС // Физическая культура, труд, здоровье и активное долголетие.— Гомель, 1981.
12. Сагян Б. З. и др. Применение электронных регистраторов ЧСС (кардиолидеров и сумматоров пульса) // Электроника и спорт.— Петрозаводск, 1981.
13. Сагян Б. З. и др. Самооценка состояния здоровья мужского контингента детей и молодежи // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов.— Ереван, 1989.

14. Сагиян Б. З. и др. Консультационные формы организации занятий в системе физического совершенствования взрослого населения // Материалы Всесоюзной научной конференции «Физическая культура и современные проблемы физического совершенствования человека.— Ереван, 1984.— М., 1985.

15. Сагиян Б. З. и др. Физическая культура как системообразующий фактор образа жизни // Научные основы физкультурно-оздоровительной работы среди населения.— Таллин, 1986, М., 1986.

16. Сагиян Б. З. Опыт организации занятий оздоровительным бегом на основе консультационного руководства // Научные основы физкультурно-оздоровительной работы среди населения.— Таллин, 1986.— М., 1986.

17. Сагиян Б. З. Особенности дозирования нагрузки при занятиях оздоровительным бегом у людей разного возраста на основе регистрации ЧСС // Научные основы физкультурно-оздоровительной работы среди населения.— Таллин, 1986.— М., 1986.

18. Сагиян Б. З. Физическое развитие и физическая подготовленность детей и учащейся молодежи 8—25 лет, проживающих в разных климатических условиях Армянской ССР // Научные основы физкультурно-оздоровительной работы среди населения.— Таллин, 1986. М., 1986.

19. Сагиян Б. З. Исследование оздоровительного эффекта езды на велосипеде в условиях крупного промышленного города и сельской местности // Научные основы физкультурно-оздоровительной работы среди населения.— Таллин, 1986; М., 1986.

20. Сагиян Б. З. и др. Влияние физической культуры и спортивной направленности занятий на приобщенность к вредным привычкам // Массовая физическая культура и спорт за здоровый образ жизни советских людей.— Минск, 1987.

21. Сагиян Б. З. и др. Влияние занятий спортом в юношеские годы на некоторые черты образа жизни и физическое состояние взрослого мужского населения Армянской ССР // Массовая физическая культура и спорт за здоровый образ жизни советских людей.— Минск, 1987.

22. Сагиян Б. З. и др. Особенности физического статуса мужского населения Армянской ССР зрелого возраста и факторы их определяющие // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов.— Ереван, 1989.

23. Сагиян Б. З. и др. Проблемы и перспективы здорового образа жизни мужского населения Армянской ССР // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов.— Ереван, 1989.

24. Сагиян Б. З. и др. Абсолютные и парциальные показатели выносливости детей 15—14 лет, проживающих в низкогорье и среднегорье, при проведении соревнований на разных высотах // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов.— Ереван, 1989.

25. Сагиян Б. З. и др. Об одном подходе к совершенствованию выносливости у детей, проживающих на разных высотах над уровнем моря // Теория и практика физической культуры (в печати).

26. Сагиян Б. З. и др. Консультационные формы организации занятий в системе физического совершенствования взрослого населения // Физическая культура и современные проблемы физического совершенствования человека.— Ереван, 1984; М., 1985.

Подписано к печати 9.07.1990.

Печ. л. 2.0.

Тираж 100.

Заказ 1646.

Бесплатно.

Типография издательства МЭИ, Красноказарменная, 13