

Заключение. Благодаря своей системе научных знаний социология туризма является одним из теоретических, эмпирических, а, следовательно, и профессиональных источников политики государства, инструментом социального преобразования сферы туризма. В этой связи актуальным является не только включение в профессиональную подготовку туристических кадров учебного предмета «Социология туризма», но и постоянное совершенствование, углубление и расширение программного материала по данной учебной дисциплине.

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ КАК ОДИН ИЗ КРИТЕРИЕВ ОТБОРА ЮНЫХ ПЛОВЦОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

О.Н. Малах, Г.И. Демьянович***

**Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова; **ВОДСМ*

Одной из важных проблем юношеского спорта является отбор и подготовка спортивных резервов, что связано с бурным ростом спортивных результатов и их высоким уровнем. В связи с этим возникает необходимость поиска физически одаренных детей и подростков, которые могли бы показывать высокие спортивные результаты в экстремальных ситуациях, являющихся характерной особенностью спорта [1]. Комплексная методика в спортивном отборе состоит из педагогических, медико-биологических, физиологических и психологических методов. В число медико-биологических методов входит метод антропометрии, который широко используется при разработке модельных характеристик. Антропометрические показатели пловцов входят в число важнейших качеств, обуславливающих его способность демонстрировать высокие спортивные результаты [1]. Следовательно, целью исследования являлось определение прогностической значимости антропометрических показателей юных пловцов для их спортивного результата.

Материал и методы. В исследовании принимали участие 45 учащихся, тренирующихся в ДЮСШ по плаванию. В течение пяти лет, производились исследования антропометрических показателей: длина тела, обхват груди, масса тела, длина стопы, длина кисти, ЖЕЛ. Также изучались физические качества такие как: гибкость (наклон), общая выносливость (бег 600 м). В процессе изучения антропометрических показателей и физических качеств пловцов в течение 5-летнего периода, нами были получены результаты, которые были оценены в соответствии с рекомендациями [1].

Результаты и их обсуждение. Анализ полученных данных показал, что у юных пловцов мужского пола в течение 5 лет рост находился на среднем уровне (оценка 3,3), вес – на высоком уровне (оценка 4,6), отношение окружности груди к росту также имеет высокую оценку – 4,7. Длина кисти имеет отличный показатель, а длина стопы находится чуть выше среднего уровня (оценка 3,8). Жизненная емкость легких в данной группе находится на хорошем уровне, однако суммарная оценка антропометрических показателей не дотягивает до 4 баллов (оценка 3,9). Общая выносливость юных пловцов развита достаточно, подвижность в плечевых суставах находится на среднем уровне, а оценка показателей наклона улучшается.

У юных пловцов женского пола рост в течение 5 лет находился также на среднем уровне (оценка 3,5), вес – на хорошем уровне (оценка 4,1), отношение окружности груди к росту имеет высокую оценку – 4,8. Длина кисти имеет отличный показатель, а длина стопы находится на среднем уровне (оценка 4). Жизненная емкость легких в данной группе имеет хороший показатель, однако суммарная оценка антропометрических показателей равна 3,9 балла. Физические качества пловцов женского пола, развиты достаточно, общая выносливость, гибкость находятся на среднем уровне, а оценка наклона улучшается.

Анализ одноименных показателей мальчиков 10 и 14-летнего возраста показал, что у юных пловцов генетически детерминировано физическое развитие и особенности телосложения: отношение окружности груди к росту, вес, окружность груди и ЖЕЛ, гибкость. Объем легких зафиксированный в 10-летнем возрасте взаимосвязан с показателем общей

выносливости, выявленным в 14 лет. У девочек – отношение окружности груди к росту, длина кисти, длина стопы, общая выносливость, гибкость.

Заключение. Таким образом, генетически детерминированными показателями, описывающие физическое развитие и особенности телосложения являются: отношение окружности груди к росту, вес, окружность груди и ЖЕЛ, гибкость (наклон), а также общая выносливость.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж., Румянцева В.А. Спортивная ориентация и отбор как научная проблема / Н.Ж. Булгакова // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 21–24.

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13–15 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Е.В. Михаленок, А.Н. Вавилонский
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Развитию физической культуры и спорта в нашей стране уделяется большое внимание. Каждый человек имеет свободное право выбора заниматься любым видом спорта. Наше правительство рассматривает физическую культуру и спорт как один из главных факторов воспитания человека в Беларуси.

Особое место физкультура и спорт занимают в воспитании детей и подростков. Имеющаяся сеть спортивных школ, спортивных сооружений предоставлены в распоряжение детей и молодежи. В то же время гармоничное развитие юных спортсменов может быть осуществлено только при правильном применении средств и методов тренировки на протяжении многих лет с учетом возрастных и других особенностей организма [2].

Применение специальных упражнений в подготовительном периоде способствует правильному применению техники передвижения на лыжах, более качественному освоению и закреплению основных элементов техники лыжных ходов, развитию необходимых физических качеств. Если применять экспериментальную методику (с большей интенсивностью) тренировки лыжников-гонщиков, то уровень развития их специальной подготовленности увеличится до 7%.

Цель работы – изучить особенности тренировочного процесса лыжников-гонщиков (II - I разрядов) в подготовительном периоде.

Исследованием в работе выступает методика подготовки лыжников-гонщиков на подготовительном периоде.

Материал и методы. При проведении исследования использовались педагогические наблюдения, анализ планов тренировочной работы, педагогический эксперимент, тестирование, хронометрирование, методы математической статистики. Объектом исследования выступает методика подготовки лыжников-гонщиков на подготовительном периоде. Группа лыжников-гонщиков в составе из 14 человек, в возрасте 13-15 лет, 6 человек имели 2 взрослый разряд, 8 человек - 1 взрослый разряд (при построении тренировочных микроциклов (планов тренировочной работы) учитывалось множество различных факторов: возрастные особенности занимающихся, их физическое и психическое развитие, заканчивая особенности этапов и периодов подготовки лыжников-гонщиков).

Результаты и их обсуждение. Педагогические наблюдения велись за лыжниками-гонщиками 1999-2001 г.р., которые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Каждая группа состояла из 7 мальчиков (в возрасте 13-15 лет). В течение двух сезонов (2011–2013г.г.) наблюдения осуществлялись на базе ДЮСШ «Олимпиец» совместно с тренером – Пестеревым И.М. При этом основное внимание уделялось регистрации использования средств и методов, направленных на воспитание специальной выносливости, выполнение объемов тренировочных нагрузок спортсменами и контролировалась интенсивность выполнения основных средств специальной подготовки. Полученные данные фиксировались в журнал.[4]