

- КСО ЛЖ колебалась у мальчиков от 35,4 до 46,88 мл. У исследованных спортсменов обоих полов превышения предельного значения показателя не наблюдалось. Данный показатель у девочек достоверно ниже аналогичного показателя у мальчиков;

- УО ЛЖ у мальчиков превышает в 1,5 раза предельное значение данного показателя у мальчиков аналогичного возраста. Данный показатель у мальчиков достоверно выше в 2 раза, чем у девочек;

- ФВ, МО, ФУ и СИ у девочек и мальчиков не превышали предельного значения показателей.

Следует отметить, что практически не наблюдалось достоверных различий показателей при сравнении у девочек контрольной и экспериментальной групп. Исключение составили показатели КДО и МО, которые у девочек высокой спортивной квалификации были достоверно выше аналогичных показателей девочек разрядниц.

Практически все вышеперечисленные параметры контрольной группы спортсменов мальчиков находились в пределах нормы и были статистически достоверно меньше соответствующих показателей мальчиков, относящихся к группе высококвалифицированных спортсменов (исключение составили показатели ФВ, МО, ФУ и СИ).

Заключение. Таким образом, изменения ряда функциональных показателей левого желудочка сердца у спортсменов начинают формироваться с юного возраста и зависят от спортивной квалификации. Данные изменения представляют собой адаптацию юношеского сердца к гемодинамической нагрузке, которая вызвана использованием в тренировочной программе пловцов упражнений различной направленности.

Список литературы

1. Белозерова, Л.М. Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы и работоспособности спортсменов-лыжников / Л.М. Белозерова, А.Б. Сиротин // Клиническая геронтология. - 2000. - №5. - С. 27-32.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Н.М. Медвецкая

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Непрерывный рост спортивных достижений в плавании, высокая конкуренция на международной спортивной арене требуют неустанного поиска эффективных методических, организационных и управленческих решений в многолетней подготовке спортсменов. Важное место в этой системе занимает процесс совершенствования комплексного контроля и отбора перспективных пловцов на всех этапах многолетней подготовки [1].

Цель данного исследования – изучение критериев для начального спортивного отбора и прогнозирования одаренности юных пловцов 7–9 лет.

Материал и методы. В основу отбора способных и одаренных детей в спортивной практике положены педагогические и морфофункциональные предпосылки. Исследования включали оценку физического развития, функционального состояния спортсменов на базе областного диспансера спортивной медицины на этапе предварительной спортивной подготовки. Изучены медицинские карты стандартного образца после прохождения первичного и повторного обследования детей в возрасте 7–9 лет за 2 года занятий спортивным плаванием.

Результаты и их обсуждения. Ежегодные данные исследования физического развития юных пловцов стандартной методикой антропометрии (рост, масса тела, окружность грудной клетки на вдохе, выдохе, паузе, жизненная емкость легких методикой спирометрии, динамометрия) не выявили значительной информативности.

Из расчетных показателей индекс Пинье (показатель крепости телосложения) и показатель пропорциональности физического развития для данной группы обследованных отразили увеличение наглядности и динамики в процессе занятий спортивными тренировками.

Как подтвердили наши исследования, для первой ступени многолетнего отбора пловцов представляется существенным дополнением измерение незначительно подверженных возрастным изменениям морфологических признаков: кроме обычного измерения длины тела, необходимо и соотношение верхних и нижних конечностей; длина туловища, плеча и предплечья; ширина плеч и таза; окружность шеи, плеча, предплечья, бедра, голени. Данные измерения проведены спортсменам при первичном осмотре согласно инструкции.

Для проведения функционального исследования спортсменам новичкам (не имеющим разрядов) рекомендованы и проведены пробы Штанге, Генчи (задержка дыхания на вдохе и выдохе), что является простым и доступным критерием отбора в водные виды спорта. В инструкции для первичного отбора предусмотрен достаточно простой и информативный показатель как жизненный индекс (жизненная емкость легких на массу тела). Там же приведена норма для мальчиков и девочек 7–10 лет, причем, и в 7 и 10 лет значения одинаковые, что является примером неграмотного подхода к оценке важных критериев отбора. В тоже время данный относительный показатель имеет наглядность и динамичность при систематических наблюдениях.

Как показали результаты исследований спортсменов на начальном этапе заключение о пригодности и возможностями роста связано с трудностями их трактовки, полученных при применении различных методов отбора (оценки физического развития и функционального состояния без сложных методик определения максимального потребления кислорода).

В тоже время изучался и информативный показатель функционирования системы кровообращения – систолический индекс (отношение минутного объема крови к массе тела), но его трактовка не была проведена при первичном исследовании юных спортсменов.

Так, очень низкие величины не явились показанием для отстранения от дальнейших тренировок, на что указано в наших рекомендациях для текущего медицинского контроля.

При повторном обследовании юным пловцам проведена электрокардиография, которая выявила наличие у них в 50% случаев нарушения сердечного ритма. Наиболее часто отмечалась незначительная для их возраста тахикардия, неполная блокада правой ножки пучка Гиса, миграция источника ритма и предсердный ритм. Данные изменения не являются значительными, но требуют внимания при дальнейших занятиях плаванием и ультразвукового исследования.

Заключение. В основу отбора способных и одаренных детей в спортивной практике положены морфофункциональные предпосылки. Для плавания как спортивной дисциплины характерно раннее начало занятий, и становление спортивного мастерства совпадает с одним из важнейших периодов жизни – половым созреванием. Становится очевидным, что отличительная особенность отбора в плавании – необходимость поиска спортивно одаренных спортсменов до завершения происходящих в их организме биологических процессов роста и развития, а поиск эффективных критериев для отбора – одна из важнейших задач, определяющих конечный спортивный успех [2].

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание //Физкультура и спорт. – 2009. – №5. – С. 23–28.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию //Физкультура и спорт. – 2009. – №13. – С. 14–19.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКЕ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ НА ОСНОВЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

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

Процесс обучения спортивным упражнениям представляет собой конструктивный процесс, связанный с формированием в сознании сферу обучающихся новых структур, принимающих форму новых знаний, представлений, умений и навыков. Указанная последовательность образовательного процесса является основным содержанием традиционной вузовской педагогики и, преимущественно, направленная на деятельный процесс.

Происходящая в настоящее время реформа высшей школы, направлена на поиск более эффективной системы образования и ориентирована на переход к другим единицам образовательного процесса – обучать творческим методам и рациональным способам деятельности, расширять технологические компетенции, ориентироваться на человека, а не на предмет деятельности, на личностно-персонализованный подход при обучении [2, 3].

Цель – определить эффективную методику обучения способам передвижения на лыжах.

Задачи: Проанализировать различные методики обучения спортивным двигательным действиям, определить наиболее эффективные методы обучения спортивным упражнениям, разработать экспериментальную программу обучения, экспериментально проверить эффективность разработанной программы.