

Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
Кафедра здоров'я людини і фізичного виховання



*«Актуальні проблеми фізичного
виховання та здоров'я людини»*

**Матеріали III-ої Міжнародної заочної
науково-практичної конференції**

27 листопада - 1 грудня 2017 року

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
Кафедра здоров'я людини і фізичного виховання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Матеріали III-ої Міжнародної заочної науково-практичної
конференції (27 листопада – 1 грудня 2017 року)*

Слов'янськ – 2017

УДК [613+37.015.3:796.011.3](06)
A437

Редакційна колегія:

*Дичко Владислав Вікторович, доктор біол. наук, професор
(відповідальний редактор)*

Дичко Олена Анатоліївна, канд. біол. наук, доцент

Кушакова Ірина Валеріївна, канд. пед. наук, доцент

Кохан Сергій Тихонович, канд. мед. наук, доцент

Бобирєв Володимир Євгенович, канд. біол. наук, доцент

Курільченко Ірина Юріївна, канд. біол. наук, доцент

Шейко Віталій Ілліч, доктор біол. наук, професор

Актуальні проблеми фізичного виховання та здоров'я людини :

Матеріали III-ої Міжнародної заочної науково-практичної конференції
(27 листопада – 1 грудня 2017 року, м. Слов'янськ) / [За заг. ред. проф.
В.В. Дичка]. – Слов'янськ : ДДПУ, 2017. – 252 с.

У збірнику представлені матеріали доповідей науковців України, Росії, Узбекистану та Білорусі з актуальних питань фізичного виховання, фізичної реабілітації, спорту, здоров'я людини та екології.

The collection contains materials of the reports of scientists from Ukraine, Russia, Uzbekistan and Belarus on topical issues of physical education, physical rehabilitation, sports, health and ecology.

УДК: 797.122

Журавский А.Ю., Давыдов В.Ю.

УО «Полесский государственный университет»,
г. Пинск, Республика Беларусь

ОЦЕНКА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ 13-ЛЕТНИХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Аннотация. Статья посвящена оценке морфофункционального состояния гребцов на байдарках и каноэ с целью отбора и дальнейшего прогнозирования спортивных результатов в данном виде спорта.

Ключевые слова: морфофункциональные показатели, гребля, отбор, прогноз результатов.

UDK: 797.122

Zhuravsky A., Davydov V.

Polesky State University,
Pinsk, Republic of Belarus

ASSESSMENT OF MORPHOFUNCTIONAL STATE 13-YEAR-OLD PADDLERS IN KAYAKS AND CANOE

Annotation. The article is devoted to the assessment of the morphofunctional status of rowing and Canoeing with the purpose of selection and further predict athletic performance in this sport.

Key words: morpho-functional indicators, rowing, selection and forecast results.

Введение

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной подготовки, поиска все более эффективных организационных форм, средств и методов учебно-тренировочной работы, отбора одарённых юношей и девушек для пополнения рядов юных квалифицированных спортсменов [1]. Развитие теории спортивного отбора влияет на уровень спортивных достижений и на развитие спортивной науки в целом. Поиск одаренных спортсменов является важной задачей, от решения которой зависит успех всей многолетней подготовки [2].

В современных условиях спорта высших достижений особую значимость приобретает раннее выявление наиболее одаренных, перспективных спортсменов, так как рекордные достижения демонстрируются именно теми, кто обладает наиболее оптимальными показателями, характерными для данного вида спорта [3]. С одной стороны, спортсмены, отличающиеся по своим морфологическим, функциональным, психологическим особенностям, по-разному адаптируются к условиям деятельности, с другой – целенаправленная деятельность оказывает влияние на отбор наиболее одаренных спортсменов и на формирование у них специфического морфофункционального статуса [4].

Проблема совершенствования спортивного отбора остается одной из основных теоретических и прикладных медико-биологических проблем физической культуры и спорта [5]. Все вышеизложенное является

дополнительным основанием для того, чтобы вопросы отбора в гребле на байдарках и каноэ по морфофункциональным признакам оставались предметом постоянного внимания специалистов.

Материалы и методы исследований

В исследовании принимали участие гребцы на байдарках и каноэ в возрасте 13 лет, различного пола и спортивной квалификации. Всего 72 человека. Измерение продольных размеров тела спортсменов проводилось антропометром Мартина по общепринятой методике В.В. Бунак. Обхваты тела измерялись сантиметровой лентой с точностью измерения до 1 см. Масса тела определялась с помощью медицинских весов с ценой деления 50г. Тесты Попеску включали измерение размаха рук (см), длину туловища сидя руки вверх (см) и стоя на коленях руки вверх, а также длину туловища сидя до 7-шейного позвонка (см). Измерялась кистевая динамометрия обеих рук при помощи кистевого динамометра (кг) и жизненная емкость легких при помощи спирометра (мл). Также вычислялась жировая и мышечная масса в % к общему весу спортсменов.

Полученные данные обрабатывались с помощью методов математической статистики.

Результаты исследований и их обсуждение

Поиск спортивно одарённых детей – продолжительный процесс, связанный с этапным анализом развития морфофункциональных особенностей конкретного человека. О. М. Шелков с соавторами [6] предлагает следующие принципы выявления одаренных детей:

1) комплексный характер диагностики разных сторон поведения и двигательной деятельности ребенка в соответствии с половозрастными особенностями развития;

2) длительность идентификации во времени и в разных ситуациях.

В условиях спорта высших достижений особую значимость приобретает раннее выявление наиболее одарённых, перспективных спортсменов, так как рекордные достижения демонстрируются именно теми, кто обладает наиболее оптимальными показателями, характерными для данного вида спорта. С одной стороны, спортсмены, отличающиеся по своим морфологическим, функциональным, психологическим особенностям, по-разному адаптируются к условиям деятельности, с другой – целенаправленная деятельность оказывает влияние на отбор наиболее одарённых спортсменов и на формирование у них специфического морфофункционального статуса [5].

Опираясь на объективные критерии отбора, тренеру легче найти новичков с теми качествами, которые необходимы для занятий определённым видом спорта. При этом тренеру приходится использовать контрольные упражнения и нормативы, чтобы при первоначальном отборе избежать субъективных оценок. Известно, что исключительно важный первоначальный отбор осуществляется во время врачебного обследования. Это обследование ведётся по трём основным показателям: состояние здоровья, функциональные возможности и физическое развитие.

Для определения перспективности юных гребцов необходимо воспользоваться различными антропометрическими методами диагностики: определение спортивной ориентации (для специализированного отбора); определение наилучшей техники гребли (для формирования экипажей, имеющих определённые характеристики). Проведение подобной диагностики позволяет быстро отобрать из большого числа новичков будущих спортсменов – каноистов или байдарочников.

Специфические соматические типы гребцов различаются по трём показателям, которые обуславливают эффективность гребли (длина туловища, длина руки и ширина плеч). В связи с этим, можно выделить три типа: тип с высоким туловищем; тип с длинными руками; тип с широкими плечами [4].

Однако встречаются и другие типы юных гребцов: длинный – высокое туловище, длинные руки; широкий – широкие плечи, длинные руки; короткий – руки и туловище короткие.

Все вышеперечисленные типы спортсменов, различающиеся по своим индивидуальным характеристикам, требуют со стороны тренера точного определения техники гребли:

а) длинный тип – эффективность гребли обуславливается соотношением руки – туловище. Спортсмен с длинными руками и туловищем имеет возможность достичь хороших результатов. Разница между длиной руки и туловища составляет приблизительно 23 -24 см у юношей и 24–25 см у девушек;

б) широкий тип – эффективность гребли зависит от способности спортсмена разворачивать туловище. Большой разворот туловища, длина рук до 80 см для юношей и до 75 см для девушек являются показателем хорошей эффективности гребли;

в) короткий тип – недостаточная длина туловища и рук компенсируется высоким темпом гребли (110– 120 гребков в минуту в байдарке и 40-45 – в каноэ).

Приведенная классификация типов спортсменов позволяет определить зависимость между физическим развитием гребцов (юношей и девушек) и эффективностью гребли.

Результаты исследований [3,4,7] свидетельствуют о том, что состояние спортсменов по морфофункциональным показателям с каждым годом изменяется. Многие выдающиеся спортсмены в детском возрасте не отличались высокими спортивными результатами. И наоборот, немало гребцов, подававших надежды в детстве, так и не становились сильнейшими в старшем возрасте. Это объясняется наличием многих факторов, лимитирующих спортивные достижения, а так же тем, что наиболее существенные из них не учитываются при отборе и прогнозировании достижений. К числу таких факторов относятся соответствие биологического возраста паспортному и характер предшествующей подготовки. Их реализация возможна в процессе отбора путем параллельного использования шкал, характеризующих темпы

прироста спортивных результатов, достижений в тестах, контрольных показателях.

Анализ основных показателей морфофункционального развития 13-тилетних мальчиков - гребцов на байдарках и каноэ представлен в таблице 1. При сопоставлении показателей морфофункционального обследования, выявлено, что наибольшие значения длины и массы тела отмечены у гребцов на каноэ ($163,1 \pm 6,4$ см и $50,8 \pm 3,0$ кг), наименьшие – у гребцов на байдарках ($160,1 \pm 6,3$ см и $46,5 \pm 2,9$ кг). Различия достоверно значимы ($p < 0,05$).

Таблица 1

Основные морфофункциональные показатели мальчиков 13-тилетнего возраста

Морфо-функциональные показатели	Мальчики, байдарка (n = 28)			Мальчики, каноэ (n = 22)		
	$\bar{X}$	σ	Sx	$\bar{X}$	σ	Sx
Длина тела, см	160,14*	6,32	1,21	163,14*	6,4	1,26
Масса тела, кг	46,52*	2,91	0,74	50,8*	3,07	0,46
Длина руки, см	71,53	2,28	1,63	72,38	2,91	0,96
Размах рук, см	159,82*	5,36	2,14	163,72*	3,81	1,72
Длина тела, сидя с вытянутыми вверх руками, см	136,19	3,27	0,54	-	-	-
Длина тела, стоя на коленях с вытянутыми вверх руками, см	-	-	-	163,42	4,51	0,64
Длина тела сидя, до 7-го шейного позвонка, см	53,43	2,39	0,68	55,52	2,16	0,53
Жировая масса, %	12,34	6,17	0,56	13,72	7,78	1,34
Мышечная масса, %	46,72	9,71	1,84	45,93	7,09	1,25
Ж.Е.Л., мл	2476,3	0,28	2,52	2283,6	0,17	1,68
Кистевая динамометрия, кг	14,08	2,94	1,31	15,03	3,37	1,12

Примечания: t – критерий Стьюдента, * – $p < 0,05$

Как показал анализ результатов обследования данной группы гребцов, разница веса и массы тела каноистов превышала вес и массу тела байдарочников в среднем соответственно: на 3,0 см и 4,3 кг. Статистически достоверные различия ($p < 0,05$) выявлены у каноистов и байдарочников в данных, характеризующих размах рук. Где разница составила в среднем 3,9 см. Остальные морфофункциональные показатели мальчиков – каноистов также имели незначительное преимущество перед их сверстниками – байдарочниками. Однако они были незначительными и носили статистически недостоверный характер ($P > 0,05$).

В таблице 2 представлены показатели, отражающие различия морфофункциональных показателей у девочек 13-тилетнего возраста,

занимающихся греблей на байдарках и каноэ. Статистически достоверные различия в обследуемых группах выявлены в показателях, характеризующих массу тела и кистевую динамометрию ($p < 0,05$). У девочек – каноисток масса тела и динамометрия кисти была больше. Разница составила в среднем соответственно: 2,4 кг и 5, 5 кг.

Таблица 2

Основные морфофункциональные показатели девочек 13-летнего возраста

Морфо-функциональные показатели	Девочки, байдарка (n = 14)			Девочки, каноэ (n = 8)		
	$\bar{X}$	σ	Sx	$\bar{X}$	σ	Sx
Длина тела, см	158,41	7,42	1,36	157,0	5,81	1,76
Масса тела, кг	51,34*	4,02	0,54	53,73*	3,71	0,66
Длина руки, см	70,38	2,25	1,63	68,93	2,64	0,46
Размах рук, см	159,16	7,52	2,74	157,71	6,04	1,75
Длина тела, сидя с вытянутыми вверх руками, см	126,24	4,46	0,84	-	-	-
Длина тела, стоя на коленях с вытянутыми вверх руками, см	-	-	-	145,05	5,13	0,62
Длина тела до 7-го шейного позвонка, сидя, см	56,34	2,73	0,66	56,61	2,31	0,33
Жировая масса, %	12,73	4,63	0,56	11,13	2,74	1,32
Мышечная масса, %	45,04	8,8	1,85	47,5	10,63	1,24
Ж.Е.Л., мл	2727,2	0,35	1,52	2507,1	0,29	1,63
Кистевая динамометрия, кг	12,26*	4,04	1,26	17,7*3	5,22	1,41

Примечания: t – критерий Стьюдента, * – $p < 0,05$

Из представленных в таблице результатов обследования видно, что по большинству показателей девочки – каноистки также имели преимущества перед своими сверстниками байдарочниками, однако различия между ними носили статистически не достоверный характер ($P > 0,05$).

Заключение

Таким образом, проведенное морфофункциональное обследование 13 – летних гребцов на байдарках и каноэ выявило:

1. для гребли в байдарке мальчикам 13–летнего возраста важно иметь длину тела 159-166 см, массу тела – 48-52 кг, размах рук – 157-164 см, длину туловища -51-56 см;
2. для гребли в каноэ мальчикам 13 – летнего возраста важно иметь длину тела 160-168 см, массу тела – 50-54 кг, размах рук – 159-164 см, длину туловища -50-54 см;
3. для гребли в байдарках девочкам 13 – летнего возраста важно иметь: длину тела 155-160 см, массу тела – 50-53 кг, размах рук – 160-165 см, длину туловища -50-55 см;

4. для гребли в каноэ девочкам 13 – летнего возраста важно иметь длину тела 151-156 см, массу тела – 50-55 кг, размах рук –156-161 см, длину туловища -52-56 см;

Вместе с вышеперечисленными показателями при отборе гребцов подросткового возраста и планировании тренировочного процесса на этапе углубленной спортивной специализации следует ориентироваться не только на весоростовые показатели спортсменов, но и другие морфофункциональные показатели. Среди них особое значение имеют жизненная емкость легких, кистевая динамометрия, соотношение жировой и мышечной массы спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Апариева Т. Г. Методика отбора детей для занятий гребным спортом в ДЮСШ : учеб. пособие. / Т. Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 25 с.
2. Губа В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфо-биомеханический подход) / В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
3. Давыдов В. Ю. Технология отбора и ориентации гребцов на байдарках и каноэ в системе многолетней подготовки: пособие: в 2 ч. / В. Ю. Давыдов [и др.]. – Мозырь : МГПУ имени И.П. Шамякина, 2015. – Часть 1. – 320 с.
4. Журавский А. Ю. К вопросу спортивного отбора в гребле на байдарках и каноэ / А. Ю. Журавский // Здоровье для всех: статья в сборнике статей VI Междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 23 – 24 апреля 2015 г. / г. Пинск: Полесский гос. ун-т. ; редкол.: К. К. Шебеко (гл. ред.) [и др.]. – г. Пинск, 2015. – Ч. 1 – С. 265–269.
5. Мартиросов Э. Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учеб. пособие / Э. Г. Мартиросов, С. Г. Руднев, Д. В. Николаев. – М.: Физическая культура, 2010. – 119 с.
6. Шелков О. М. Теоретико–методологические подходы к выявлению и развитию спортивно одаренной личности / О.М. Шелков, А.А. Баряев, Н.Б. Котелянская, О.А. Дехаев //Теория и практика физической культуры. 2008. – С. 31–35.
7. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) : дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту 24.00.01 / О.А. Шинкарук. – К., 2011. – 523 л.

ЗМІСТ

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Й СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Дичко В.В., Світленко О.В. Антропометричні показники фізичного розвитку дітей з патологією зору віком 7-10 років	8
Бобирєв В.Є. Забезпечення вдосконалення рухової активності школярів з порушенням зору як важливого фактору оптимізації психомоторного розвитку	13
Дичко Д.В., Дерев'янка Н.С. Абсолютна і відносна кількість основних популяцій імунотропних клітин (ІКК) периферичної крові у дітей з патологією зору віком 10-16 років	19
Журавский А.Ю., Давыдов В.Ю. Оценка морфофункционального состояния 13-летних гребцов на байдарках и каноэ	25
Кипень М.Н. Коррекционная программа для детей с нарушением слуха с учетом зрительно-моторных реакций	31
Лимаренко О.В., Лимаренко А.П., Чалая Е.М., Самойлова Г.М. Сравнительный анализ показателей физического состояния обучающихся в различных ВУЗах России	34
Турсунов Н.Б., Газиев Ш.Ш., Газиева З.Ю. Эпидемиология травматизма в спортивных единоборствах	41
Турсунов Н.Б. Результаты исследования функциональных показателей дыхания в паралимпийском спорте	47

ЕКОЛОГІЯ ЛЮДИНИ: НАВКОЛИШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ І ЗДОРОВ'Я

Бендас В.В. Вплив біорізноманіття лісових екосистем Буковинських Карпат на ефективність реабілітації	54
Курільченко І.Ю., Кушакова І.В. Відпрацьовані електричні батарейки як небезпечний вид техногенного забруднення навколишнього середовища	59
Сидорчук Л.І. Стан здоров'я людини та мікроекологія товстої кишки	64
Сидорчук Л.І., Сидорчук А.С. Вплив мікробіому на здоров'я людини	71

АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ

Бендас В.В. Ехінацея пурпурова як засіб підвищення клітинної реактивності та адаптаційно-компенсаторних механізмів організму людини	76
Борецький Г.Г., Рожков І.М. Вплив червоного шламу на ультраструктурний стан кортикотропних клітин аденогіпофіза за умов дії червоного шламу	79

Дичко О.А., Добрава М. Вплив комплексу фізичних вправ на рівень адаптаційного напруження дітей зі сколіозом віком 7-16 років	86
Міхєєва Г.В., Міхєєв А.О. Порівняльна характеристика основних показників особистісної адаптації учнів 7-х та 11-х класів до навчання у середній загальноосвітній школі	92
Попович В.Б., Сидорчук І.Й., Яковичук Н.Д. Нормальна мікрофлора тіла людини – запорука здоров'я	97
Сидорчук Л.І., Бліндер О.О., Ротар Д.В., Сидорчук І.Й. Рівень адаптаційного напруження і клітинної реактивності організму хворих на гострий бронхіт	103
Элмурадов Ф.Х. Хроническая болезнь почек у больных с хронической сердечной недостаточностью	111

СУЧАСНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ В СПОРТІ

Шейко В.И. Применение тейпов для реабилитации детей с церебральным параличом	120
---	-----

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Бліндер О.О., Сидорчук Л.І., Гуменна А.В., Сидорчук І.Й. Назальне носійство <i>Staphylococcus aureus</i> та стан протиінфекційного захисту	124
Непомнящая Д.В., Геращенко В.В. Формирование культуры здорового образа жизни студентов в высшем учебном заведении	127
Сидорчук А.С., Сидорчук Л.І. Лідерські навички викладача медичної школи та формування здорового способу життя	131

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Й СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Аустер А.В. Развитие гибкости подвижными играми в младшем школьном возрасте	135
Аустер В.А., Аустер Л.В. Развитие общей выносливости старших школьников на основе стимулируемой модульной программы	139
Журавский А.Ю. Распределения тренировочных средств в годичном цикле высококвалифицированных белорусских гребцов на каноэ	144
Львов А.С., Шейко В.И. Морфофункциональная типология и развитие двигательных качеств студентов специальной медицинской группы	151
Наумов А.И., Шестаков В.Н. Тенденция и преемственность современного комплекса ГТО как основы физического воспитания населения	157
Пристинская Т.Н., Дьяченко И.Д., Гончаренко О.С. Формирование компетентности управленческой деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта	160

Пристинский В.Н., Козлов В.А. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов	166
Філінков В.І., Касьянюк О.С. Інноваційні управлінські технології навчальних занять професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням рухових здібностей студентів	171
Шнейдер В.Ю. Концепция поэтапного формирования П.Я. Гальперина как методологическая основа формирования компетентности тренеров	179

ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ТУРИЗМУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Батоева С.А., Сахненко И.С. Интернет-журнал как новое средство продвижения событийного туризма в Забайкальском крае	183
Зюзь В.Н., Балухтина В.В. Обучение туристов по оказанию первой помощи пострадавшим на воде	187
Лиханова В.В., Лях О.А. Туристическая выставка как способ продвижения туристского продукта	194
Любчук О.К., Ярченко Ю.В. Проблема становлення міста Маріуполя як туристичного центру	201
Савиных Л.Е., Силуянов К.А. Экотуризм – современный вид путешествий в России и за рубежом	205
Титова М.П. Развитие детского и молодёжного туризма в Забайкальском крае	212

ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Гильфанова Е.К., Фоменко Е.Г. Использование подвижных игр в оздоровлении часто болеющих детей	218
Гуменна А.В., Ротар Д.В., Бліндер О.О., Сидорчук І.Й., Сидорчук Л.І. Основні принципи викладання медичних дисциплін іноземним студентам українською мовою	222
Гуменна А.В., Ротар Д.В., Бліндер О.О., Яковичук Н.Д. Формування у студентів мотивів і мотивацій для покращення навчальної діяльності	225
Клименко Ю.С., Приймак А.Ю. Формування оптимального рухового стереотипу у дітей з особливими потребами	229
Фоменко Е.Г., Колькина Е.А. Классификация оздоровительных занятий в дошкольных учреждениях	232

СОЦІАЛЬНІ УМОВИ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Коньков А.М. Шляхи збереження здоров'я людей похилого віку в умовах соціальної нестабільності	236
--	-----

Мельник І.М., Караїмчук І.В. Соціально-психологічні основи фізичної рекреації для підтримки здоров'я сучасної молоді	242
Татарова С.П., Затеева Н.А. Возможности социально-культурных технологий в поддержании здоровья пожилых людей	248