

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Материалы
Международной научно-практической конференции**

(Минск, 8–10 апреля 2009 г.)

В 4 томах

Том 3

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ КАК ФАКТОР
ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО
ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ**

Научно-педагогическая школа В.Н. Кряжа

В 2 частях

Часть 2

Минск
БГУФК
2009

УДК 796/799(082)+796.011.3

ББК 75+75.1

Н34

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:

д-р пед. наук, проф. *М.Е. Кобринский* (главный редактор);
д-р пед. наук, проф. *Т.Д. Полякова* (заместитель главного редактора);
д-р филос. наук, доц. *Т.Н. Буйко*; д-р пед. наук, проф. *Е.И. Иванченко*;
д-р пед. наук, проф. *В.Н. Корзенко*; д-р биол. наук, проф. *А.А. Семкин*;
д-р пед. наук, проф. *А.Г. Фурманов*; д-р пед. наук, проф. *Т.П. Юшкевич*;
канд. мед. наук, доц. *Г.М. Броновицкая*; канд. пед. наук, доц. *О.А. Гусарова*;
канд. пед. наук, доц. *Г.В. Жулкевская*; канд. пед. наук *Р.Э. Зимницкая*;
канд. пед. наук, проф. *В.Н. Кряж*; канд. пед. наук *Н.М. Машарская*;
канд. пед. наук, доц. *А.В. Пищова*; канд. мед. наук, доц. *В.И. Приходько*;
канд. биол. наук *И.Н. Рубченя*; канд. психол. наук, доц. *В.Г. Сивицкий*;
канд. пед. наук, доц. *Н.Б. Сотский*; канд. пед. наук, доц. *М.П. Ступень*;
канд. пед. наук, доц. *Е.В. Фильгина*; канд. пед. наук, доц. *Л.И. Широканова*;
канд. пед. наук *Е.М. Якуш*; *А.Н. Борисевич*; *М.К. Борци*;
Н.В. Журович; *Е.Н. Карсеко*; *А.В. Помозов*; *С.Р. Сенько*;
Т.Л. Слишина; *А.И. Толкачева*; *Л.А. Шушко*

В сборнике материалов Международной научно-практической конференции опубликованы результаты исследований, посвященных изучению актуальной проблемы физического и духовного оздоровления нации средствами физического воспитания и спорта.

В издание включены статьи ученых из одиннадцати стран.

Во вторую часть сборника вошли материалы исследований по направлению «Физическое воспитание как фактор физического и духовного оздоровления нации».

Издание предназначено для практиков и ученых, занятых в сфере физического воспитания и спорта, студентов старших курсов физкультурных вузов и факультетов. Инновационные подходы к оздоровлению нации средствами физического воспитания и спорта могут быть использованы в системе повышения квалификации и переподготовки кадров по физической культуре.

УДК 796/799(082)+796.011.3

ББК 75+75.1

ISBN 978-985-6902-43-0

ISBN 978-985-6902-47-8 (т. 3, ч. 2)

© Белорусский государственный университет
физической культуры, 2009

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Лантиева Л.Н., канд. пед. наук, доцент, Крикало И.Н.,

Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина,
Республика Беларусь

В Республике Беларусь огромное значение уделяется формированию здоровья подрастающего поколения. Поэтому исследование современного состояния и тенденций спортивной деятельности молодежи имеет теоретическую и научно-практическую значимость. Являясь основным фактором физического воспитания, спортивная деятельность выступает одним из существенных механизмов физического развития. Физическое воспитание – это процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающий упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений, оптимизацию развития физического здоровья человека. Под физическим здоровьем человека следует понимать не только отсутствие болезни, но и определенные уровни физической подготовленности и функционального состояния организма [2, 4]. Регулярный мониторинг состояния физического здоровья спортсменов позволяет своевременно влиять на их спортивные результаты через соответствующую коррекцию учебно-тренировочного процесса, способствовать успешному развитию физических, умственных и духовных сил подрастающего поколения [1].

Целью нашей работы явилось исследование общего уровня физического здоровья юных спортсменов. Для оценки общего уровня физического здоровья спортсменов нами была использована комплексная методика оценки уровня физического здоровья, предложенная Г.Л. Апанасенко. Исследование, проведенное по данной методике, включало следующие компоненты структуры здоровья человека: уровень и гармоничность физического развития, уровень физической подготовленности, резервные возможности организма [3, 5]. Реализация методики позволила получить как количественные оценки функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, так и интегральную оценку уровня физического здоровья спортсмена.

Мы протестировали 160 спортсменов (80 пловцов и 80 гребцов) 1992–1994 г. р. В тестировании учитывались следующие параметры: длина (см) и масса (кг) тела, жизненная емкость легких (ЖЕЛ/мл), мышечная сила кисти (МСК/кг), функциональная проба Мартинэ (20 приседаний за 30 с), измерение артериального давления (АД/мм рт. ст.) и частота сердеч-

ных сокращений (ЧСС/мин) в покое. На основании полученных результатов тестирования рассчитаны следующие индексы:

- весо-ростовой: вес (г) / рост (см);
- жизненный (ЖИ): ЖЕЛ (мл) / масса тела (кг) × 100;
- силовой (СИ): МСК (кг) / масса тела (кг) × 100 (МСК – максимальная сила кисти),

Робинсона (ИР) – ЧСС × САД / 100 (ЧСС – частота сердечных сокращений 1 в мин, САД – систолическое артериальное давление).

Результаты показателей оценивались по соответствующим таблицам в баллах, которые после суммирования и определили интегральную оценку уровня физического здоровья каждого из обследуемых. По данной методике определено пять уровней физического здоровья:

- 1-й – низкий;
- 2-й – ниже среднего;
- 3-й – средний;
- 4-й – выше среднего;
- 5-й – высокий.

При сравнительном анализе УФЗ юных спортсменов выявлено, что результаты в основном соответствуют третьему (у гребцов – 20 %; пловцов – 37,5 %) и четвертому (гребцов – 52,5 %; пловцов – 47,5 %) уровню физического здоровья (таблица).

Таблица – Сравнительный анализ УФЗ юных спортсменов

| Уровень физического развития | Гребцы, кол-во чел., % | Пловцы, кол-во чел., % |
|------------------------------|------------------------|------------------------|
| 1-й – низкий | – | – |
| 2-й – ниже среднего | 8 (10) | 6 (7,5) |
| 3-й – средний | 16 (20) | 30 (37,5) |
| 4-й – выше среднего | 42 (52,5) | 38 (47,5) |
| 5-й – высокий | 14 (17,5) | 6 (7,5) |

Общая оценка УФЗ: у 146 спортсменов уровень средний, выше среднего, высокий и лишь у 14 – уровень ниже среднего. Результаты проведенного исследования отображены на рисунке.

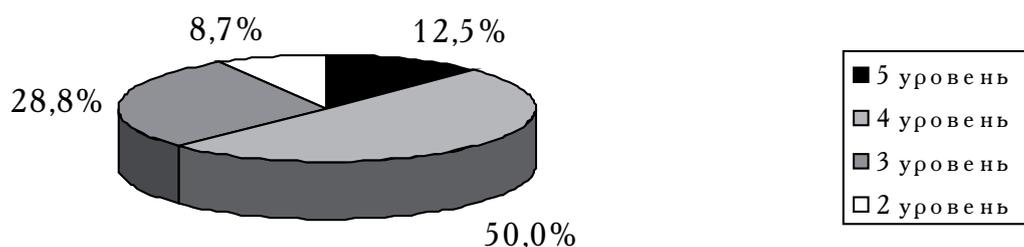


Рисунок – Общий уровень физического здоровья юных спортсменов

На наш взгляд, снижение показателей уровня физического здоровья происходит в основном за счет снижения баллов при расчете весо-ростового индекса у спортсменов астенического типа телосложения. Это свидетельствует о целесообразности придания этапу начальной подготовки в спорте оздоровительной направленности: устранение недостатков в физическом развитии, формирование элементарной основы системы движений, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение разносторонней подготовленности, закаливание организма. Физические нагрузки при этом не должны превышать функциональных возможностей организма занимающихся.

Наше исследование позволило также установить, что у обследуемых спортсменов хорошо развита мышечная система плечевого пояса и кардио-респираторная система, что пропорционально соответствует выбранным видам спорта. В системе дыхания после тренировочных занятий повышается эффективность и экономичность дыхательной функции, увеличивается ЖЕЛ.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать выводы, что УФЗ юных спортсменов достаточно высок и правильный подбор упражнений и дозирование физических нагрузок в тренировочном процессе обеспечит хороший уровень физического развития юных спортсменов.

1. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 3–9.
2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 446 с.
3. Система социально-педагогического мониторинга физической активности и здоровья подрастающего поколения: метод. рекомендации / А.Г. Комков. – СПб.: СПбНИИФК, 2002. – 24 с.
4. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. пособие / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – Минск: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
5. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. пособие / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.