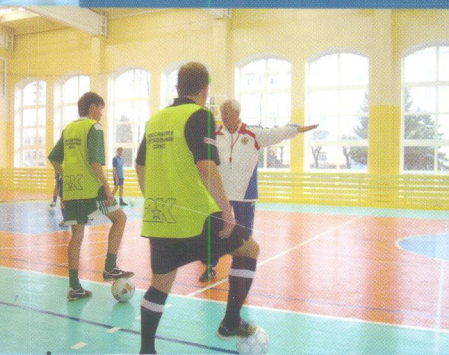


ИННОВАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ



**Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
Главное управление по физической культуре и спорту Смоленской области
НОУ ВПО Смоленский гуманитарный университет
ФГОУ СПО Смоленское государственное училище олимпийского резерва**

**ИННОВАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В
СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

Смоленск 2009

ББК 67
Ч 546

Главные редакторы:
Н.Е. Мажар, В.П. Губа

Редакционная коллегия:
С.О. Авчинникова, В.А. Ермаков, Э.М. Заенчковский, А.П. Катровский,
П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин, А.В. Родин, А.Н. Хорунжий

*Печатается по решению
редакционно-издательского совета СГУ*

Ч 546 Инновации и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях. XV Кирилло-Мефодиевские чтения: Материалы научно-практической конференции (Смоленск, 23 мая 2009 г.). – Смоленск: Издательство Принт-Экспресс, 2009. – 136 С.

В данный сборник вошли материалы, посвященные актуальным вопросам здоровья и здорового образа жизни, теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, медико-биологическим и психологическим основам физической культуры и спорта.

Сборник статей адресован студентам, аспирантам, преподавателям учебных заведений и лицам, интересующимся проблемами физической культуры и спорта.

- © НОУ ВПО Смоленский гуманитарный университет
- © ФГОУ СПО Смоленское государственное училище олимпийского резерва
- © Оформление, «Принт-Экспресс», 2009

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Антипов А.В., Ефимов С.Д.

Московский государственный областной университет, Москва

Маринич В.В.

Смоленский гуманитарный университет, Смоленск

Основные положения спортивной медицины и идеи физического воспитания были заложены еще П.Ф.Лесгафтом в конце 19 века, который уделял много внимания основам физического воспитания и подготовки спортсменов. В дальнейшем это предопределило развитие врачебного контроля в процессе занятий физической культурой и спортом и руководство врачебным контролем.

Современная спортивная медицина – это отдельная специфичная область медицины, где наряду с общеклиническими вопросами изучается здоровье, физическое развитие, функциональные и психологические возможности организма человека, ассоциированные с занятиями физической культурой и спортом, как профессиональной деятельностью.

Основным направлением исследований следует считать разработку алгоритма отбора и допуска к занятиям спортом. Система отбора складывается из нескольких составляющих – оценка состояния здоровья с использованием современных методов диагностики, включая генетические исследования, оценка физических качеств, безусловно, опирающаяся на фенотипические факторы и биомеханические составляющие.

Решающую роль при планировании тренировочного процесса и его строгой индивидуализации, определении оптимума нагрузки играют анализ и оценка функционального состояния юного спортсмена.

Таким образом, **целью нашего исследования** стала оценка показателей работы сердечно-сосудистой системы юных спортсменов в динамике тренировочного процесса.

Материалы и методы. Всего обследовано 25 юных спортсменов в возрасте 12 лет. Спортивный стаж детей колебался от 2 года до 4 лет, в

большинстве случаев (72,4 %) составил 3 года. Основным видом оздоровительной спортивной подготовки явился футбол.

Для оценки вегетативной реактивности проводили активную клино-ортостатическую пробу (КОП) с регистрацией показателей variability сердечного ритма в течение 5 минут в орто-положении и 10 минут в клино-положении.

Для динамической оценки состояния сердечно-сосудистой системы изучались гемодинамические показатели (коэффициент выносливости), проводились пробы с физической нагрузкой (функциональная проба Кверга).

По показаниям проводилось электрокардиографическое исследование в положении лежа по общепринятой методике в 12 стандартных отведениях и эхокардиографическое исследование сердца.

Собственные исследования. Функциональные изменения сердца определяются: разнообразием патофизиологических механизмов формирования функциональных расстройств сердечно-сосудистой системы у юных спортсменов, главными из которых являются нарушение вегетативных рефлекторных механизмов на различных уровнях; иерархичностью структуры и взаимосвязью различных общерегуляторных и морфо-функциональных изменений в организме при функциональных расстройствах сердечно-сосудистой системы.

При этом важно учитывать характерные и нередко возникающие на первых этапах развития сердечно-сосудистых расстройств астено-невротические проявления, связанные с дисфункцией высших вегетативных центров и коры головного мозга.

Для оценки вегетативного обеспечения деятельности у юных спортсменов проводилась клино-ортостатическая проба по стандартной методике. Известно, что вертикальное положение тела вызывает повышение активности симпатической нервной системы, ведущее к стабилизации кровообращения. Выделение патологических вариантов КОП основано на выраженности симпато-адреналовой реакции во время ортостаза.

Среди всех обследованных выделена группа из 11 (18,3 %) спортсменов, имеющих в анамнезе различные малые анатомические anomalies развития сердца (табл. 1).

Таблица 1.

Виды малых анатомических anomalies развития и функциональных нарушений сердца у обследованных спортсменов

Вид anomalies	Абс (%)
Пролапс митрального клапана I степени (без регургитации)	5 (45,5%)
Дополнительная хорда левого желудочка	6 (54,5%)
Блокада правой ножки пучка Гиса	4 (36,4%)
Синдром вегетативной дисфункции	5 (45,5%)

Как видно из полученных данных, выявленные малые анатомические anomalies развития сердца не являются противопоказанием для занятий

спортом при условии динамической оценки функциональных резервов работы сердечно-сосудистой системы.

Таблица 2.

Исходный вегетативный тонус обследованных по показателю вегетативного индекса Кердо

Исходный вегетативный тонус	Кол-во детей, % (n=20)
Эйтония	45
Симпатикотония	15
Ваготония	40

С этой целью у всех обследованных оценивался исходный вегетативный тонус, показатели вегетативного обеспечения деятельности, выносливости и адаптационного резерва сердечно-сосудистой системы.

Таблица 3.

Показатели вегетативного обеспечения деятельности по клино-ортостатической пробе у обследованных детей

Вид пробы	Кол-во детей, % (n=20)
Нормальный вариант	65
Гиперсимпатикотонический вариант	15
Гипердиастолический вариант	5
Асимпатикотонический вариант	10
Симпатоастенический вариант	5
Астеносимпатический вариант	-

Как показали проведенные исследования, среди обследованных юных спортсменов эйтония регистрировалась только у половины детей, при этом у 40% отмечалась ваготония, что соответствует возрастным функциональным особенностям состояния вегетативной нервной системы.

Как видно из представленных данных, у большинства обследованных регистрировался нормальный вариант вегетативного обеспечения деятельности, только у 15% юных спортсменов отмечались неблагоприятные типы реагирования сердечно-сосудистой системы – асимпатикотонический и симпатоастенический.

Таблица 4.

Показатель коэффициента выносливости у обследованных.

Интервал коэффициента выносливости	Кол-во детей, % (n=20)
12-14	15
15-17	65
18-20	20

Как показали проведенные исследования, большинство обследованных юных спортсменов относились к категории среднего интервала коэффициента выносливости, при этом каждый пятый ребенок имел высокие показатели данного параметра и только у 15% регистрировались низкие значения коэффициента выносливости.

Для оценки степени адаптации к разнохарактерной нагрузке проводилась проба Кверга (табл. 5).

Таблица 5.

Особенности адаптационного резерва сердечно-сосудистой системы по функциональной пробе Кверга

Интервал показателя пробы Кверга	Кол-во детей, % (n=20)
Выше 105	15
99-104	65
93-98	10
Менее 92	5

Таким образом, всякая физическая активность, в том числе, занятия физической культурой и спортом, может обеспечить физическое совершенствование человека, быть эффективной и выполнять свою оздоровительную задачу тогда, когда она используется рационально и правильно дозируется. При этом степень физической активности и уровень нагрузки должны соответствовать возможностям человека, ее выполняющего. Только такая индивидуально различная физическая нагрузка способствует улучшению и укреплению здоровья, повышению сопротивляемости к отрицательным воздействиям внешней среды, предупреждает ряд заболеваний.

Как недостаточная, так и чрезмерная физическая нагрузка оказывает отрицательное влияние на организм и может быть причиной различных патологических изменений, что особенно значимо в растущем организме юного спортсмена. Своевременная адекватная оценка состояния сердечно-сосудистой системы юного спортсмена, уровня ее функционального резерва позволит правильно соотнести возможности детского организма развиваться в режиме эффективного тренировочного и соревновательного процесса и сможет выполнить здоровьесберегающую функцию.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Алиев Э.Г., Андреев О.С., Левин В.С. Подготовка резерва – важная функция мини-футбольных клубов	6
Антипов А.В., Ефимов С.Д., Маринич В.В. Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы юных футболистов	9
Афонская А.О. Применение оздоровительной аэробики в образовательном процессе студентов по физическому воспитанию	12
Васильев Г.Ф., Губа В.П., Овакян М.А. Принципиальные направления скоростно-силовой тренировки в спорте	15
Васильев Г.Ф., Худадов Н.А., Губа Д.В. Систематизированное применение тренировочных нагрузок в спортивной практике	19
Введенский К.В., Зайцев А.А. Содержание физических упражнений для совершенствования скоростно-силовых способностей спринтеров 14-15 лет.....	22
Госн Валид Функциональные особенности мужчин среднего возраста, в процессе физкультурно-оздоровительных занятий.....	25
Губа В.П., Андреев С.Н., Власов А.Е. Система реализации проекта «Мини-футбол - в школу» в г. Смоленске	27
Губа Д.В. Скоростно-силовая подготовленность мальчиков 12 лет, занимающихся баскетболом.....	30
Губернаторов А.А. Динамика морфофункциональных показателей и физической подготовленности студентов СмолГУ	32
Демченская Л.Г. Внедрение инновационных образовательных технологий в систему подготовки специалистов в области физической культуры и спорта	37
Деревлева Е.Б., Михайлова Э.И. Требования артистичности к составлению композиции в спортивной аэробике.....	39
Долгачева А.В., Чернова В.Н. Эффективность комплексных технологий дифференцированного применения физических упражнений для оздоровления и социализации детей с задержкой психического развития, проживающих в школах-интернатах	40
Домнина А.В. Обоснование и разработка методики развития координационных способностей у студентов гуманитарных вузов.....	43
Дорохов С.И., Филатов К.В. Влияние технико-тактической подготовленности баскетболистов при игре в защите на эффективность игровой деятельности команды (по данным имитационного моделирования)	46
Забелина Л.Н., Солонкин А.А. Приоритетные мотивы и интересы студентов в процессе занятий физической культурой в вузе	48
Заенчковский Э.М. Организационная и нормативно-правовая деятельность Главного управления по физической культуре и спорту Смоленской области.....	51

Захаров П.С. Техническая подготовленность студентов-баскетболистов различного игрового амплуа	52
Ежов П.Ф. Планирование тренировочных нагрузок подготовительного периода спортсменов, специализирующихся в мини-футболе	55
Каймин М.А. Сравнительный анализ техники бега женщин на средние дистанции спортсменов разной квалификации.....	58
Кириенкова Е.А., Писаренкова Е.П. Формирования потребностей к занятиям физической культурой у женщин	60
Ковалев В.И. Практика педагогического управления развитием потенциальных специалистов физической культуры.....	63
Левин В.С., Шашков К.А. Динамика физической и технической подготовленности детей 11-13 лет, занимающихся мини-футболом	66
Леонтьева М.С., Гущина Ю.А., Курбатова А.В. Методика применения средств художественной гимнастики для оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста	69
Мазурина А.В. Физическая культура и спорт в режиме свободного времени студентов железнодорожного техникума.....	73
Макаров В.С. Факторная модель специальной подготовленности студентов института физической культуры, специализирующихся в футболе	75
Маринич В.В., Косенкова Т.В. Индивидуальный подход в оценке состояния здоровья юных спортсменов.....	77
Матвеева Т.В., Илюхин В.А. Оздоровительное значение плавания в системе реабилитационных мероприятий	79
Михайлов Н.Г. Оздоровление детей средствами физической культуры в ГОУ «Начальная школа – детский сад»	84
Морозов О.С., Маринич В.В., Косенкова Т.В., Губа В.П. Особенности показателей функции внешнего дыхания у юных спортсменов	88
Никитушкин В.Г. Ковалев В.И., Совершенствование содержания профильных испытаний для поступающих в педагогический вуз по специальности «физическая культура».....	93
Писаренкова Е.П., Напилкова С.А. Отношение студентов вузов к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту	96
Пресняков В.В. Предпосылки зарождения спортивных клубов в России	99
Пресняков В.В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни студентов вузов.....	102
Родин А.В., Пустошило П.В., Богданов Н.Н. Первостепенные морфологические характеристики спортсменов-любителей в игровых видах спорта с учетом игрового амплуа	104
Самойлов А.Б. Дидактические аспекты тактической подготовки теннисистов на этапе начальной специализации	107
Сбитный С.Н. Индивидуализированная методика воспитания специальной выносливости спринтеров 17 – 19 лет с учетом их типологических особенностей	110

Смотрицкий А.Л. Повышение квалификации в национальных системах непрерывного образования государств-участников СНГ	113
Смотрицкий А.Л. Преемственность содержания образования в системе «ВУЗ – ИППК».....	119
Тихомиров Ю.В. Методика контроля за физической и технической подготовленностью футболистов разной квалификации.....	123
Хатанцева Т.Н., Позюбанов Э.П. Особенности скоростно-силовой подготовки женщин-метательниц	127
Хорунжий А.Н. Основные направления построения образовательного процесса в училищах олимпийского резерва при подготовке спортсменов высокого класса	129
Чернова В.Н., Крупенькина Ю.Н. Характеристика морфофункциональных показателей детей 9- 10 лет, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата.....	132
Шукаева А.В. Семейный физкультурно-оздоровительный клуб как форма изменения нравственного потенциала младших школьников.....	134