

Bibliografie

1. Громов, Ю.И., Звёздочкин, В.А., Каплан, С.С., Мужской танец в Петербургской балетной школе: Педагогическое наследие В. И. Пономарёва, СПб ГУП, СПб., 2004.
2. Данциг, Р. В., Воспоминания Нуреева. След Кометы, перев. с нидерланд. И. Михайловой, «Геликон Плюс», Санкт-Петербург, 2011.
3. Захаров, Р.В., Сочинение танца: Страницы педагогического опыта, Искусство, М., 1983.
4. Иванова, И.А., Многообразие русского танца, în: Хореография: история, теория, практика, вып. 4, Московская академия образования Натальи Нестеровой, М., 2011.
5. Костровицкая, В.С., Классический танец. Слитные движения. Руки. Учебное пособие, Издательство «Лань», «Издательство Планета Музыки», СПб., 2009.
6. Соковицова, Н.В., Национальный танец как средство развития генетической отзывчивости на национальную музыку детей дошкольного и младшего школьного возраста, în: Хореография: история, теория, практика, вып. 4, Московская академия образования Натальи Нестеровой, М., 2011.

МЕТОДОЛОГИЯ ОЦЕНКИ СПОРТИВНОЙ ПРИГОДНОСТИ ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Василе МАРДАРЕ, преподаватель,
Александр АНГЕЛ, преподаватель*

Rezumat

Realizarea rezultatelor ridicate în înotul sportiv depinde de mulți factori, dintre care principalul este respectarea maximă a caracteristicilor individuale ale personalității cu cerințele sportului ales. În acest sens, cunoașterea cerințelor de înot sportiv pentru sportivii cu înaltă calificare este cea mai importantă condiție pentru selecția eficientă a sportivilor promițători.

Актуальность. Достижение высоких результатов в спортивном плавании зависит от множества факторов,

основным из которых является максимальное соответствие индивидуальных особенностей личности требованиям избранного вида спорта. В этой связи знание требований спортивного плавания к спортсменам высокой квалификации – важнейшее условие эффективного отбора перспективных спортсменов.

Проблему отбора юных спортсменов необходимо решать комплексно с применением педагогических методов для оценки уровня физических качеств и технической подготовленности испытуемых. Медико-биологические методы дают информацию о морфофункциональных особенностях, состоянии анализаторных систем и физическом развитии спортсменов. На основе психологических методов исследования определяются особенности психики занимающихся и выявляются интересы детей и подростков к занятиям спортом [7, 9].

Гипотеза – предполагалось, что проведение комплексных экспериментально-аналитических исследований и обобщение передового опыта тренеров, специализированной спортивной школы позволят уточнить и обобщить организационно-методические направления прогнозирования и отбора детей и подростков для занятий спортивным плаванием.

Исследования проводились в условиях специализированной спортивной школы плавания г. Кишинев с использованием совокупности методов, широко применяемых в физическом воспитании и спорте [11, 13].

Научно-практическая деятельность нескольких поколений специалистов Республики Молдова привела к созданию целостной системы знаний по вопросам теории и методики подготовки пловцов высокой квалификации с учетом следующих критериев спортивного отбора.

Возраст, благоприятный для начала занятий спортивным плаванием. Девочки приступают к спортивной подготовке несколько раньше мальчиков в возрасте 7-9 лет, а спортсмены в

9-11 лет. Это свидетельствует о том, что девочки без ущерба для последующего спортивного совершенствования могут начинать подготовку в плавании примерно на год раньше мальчиков, что обусловлено половым созреванием женского организма. Существуют соответствующие специализации отличия возраста начала подготовки пловцов и, прежде всего, несколько позднее для спринтеров, что заметно при сравнении данных мужчин, специализирующихся в вольном стиле на разных дистанциях. В мире существует много примеров начала подготовки спринтеров в вольном стиле с 10 лет (Олимпийские чемпионы Метью Бонди, Роуди Гайнес и др.), а у стаеров это редкость.

Благоприятный возраст начала спортивной подготовки открывает путь к эффективному решению первой ее важнейшей проблемы – начального отбора.

На этапе начальной подготовки тренеры ориентируются на стабильные, малоизменяемые в ходе возрастного развития и незначительно подверженные влиянию тренировки признаки – это морфологические, генетические предопределенные: длина тела, длина верхних и нижних конечностей, длины туловища, ширина плеч и таза, обхватные размеры шеи, плеча, предплечья, масса тела. Именно с визуальной оценки морфотипа и измерения перечисленных антропометрических показателей оценивается перспективность детей к занятиям спортивным плаванием [5, 12].

Морфологический критерий – оценка белых (быстрых, сильных), красных (медленных, выносливых) мышечных волокон). В идеале на основе игольчатой биопсии, однако, в условиях нашей страны это не реально. Альтернатива биопсии, по мнению Д. Каунсильмена (1982) – это прыжок вверх толчком двух ног с места, достаточно надежный тест.

Оценка функциональных возможностей систем энергообеспечения организма при мышечной деятельности. По данным В.Б. Шварца, С.В Хрущева (1984) профильные для

пловцов аэробные и анаэробные возможности на 70-80% генетически обусловлены. В этих условиях целесообразно оценивать, как минимум, ЖЕЛ – косвенный критерий аэробных возможностей и пробы с задержкой дыхания (пробы Штанге, Генчи) – для оценки устойчивости и гипоксии. Наличие брадикардии – свидетельство экономичного функционирования сердца, что является одним из факторов высокой физической работоспособности.

Оценка состояния здоровья – имеет принципиальное значение для спортивного совершенствования, санация местных органов инфекции (кариес, фарингиты, тонзиллиты и др.). Проблема здоровья детей и подростков остается весьма актуальной как для медицины, так и для спортивной педагогики и в частности в спортивной ориентации и отбора. На вопрос, кого можно считать здоровым нет однозначного ответа. Так, в уставе ВОЗ записан «Здоровье является состоянием полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезни и физического дефекта». Данное определение скорее подходит к идеальному здоровью, которое практически не встречается. При отборе следует говорить о практически здоровом ребенке. В дополнение к сказанному определению здоровья необходимо включить уровень функциональных возможностей организма, обеспечивающих его адаптацию к тренировочным воздействиям. Следовательно, отбор – это поиск здорового ребенка, ориентированного на повышенную двигательную активность.

Биологический возраст (акселераты и ретарданты). При прочих равных условиях среди победителей и призеров официальных соревнований число акселератов составляет не более 20% [4].

Важной стороной отбора на этапе начальной подготовки является оценка двигательных способностей с одной стороны – профильных, для плавания, с другой – генетически

детерминированных. Скоростные способности определяются по результату в беге на 30 м, скоростная сила по высоте прыжка вверх или в длину с места, выносливость в беге на 300 м, гибкость – по наклону вперед [10].

Принципиально важная оценка двигательной одаренности – по естественным и мягким движениям в воде, обтекаемость, равновесие и плавучесть. Гидродинамические качества оцениваются по длине скольжения от бортика бассейна.

При отборе на этапе начальной подготовки особое внимание уделяется личностно-психологическим качествам – желание заниматься плаванием, усердие и стремление заслужить похвалу, решительность и смелость при выполнении незнакомых упражнений в воде. Кроме того, в личностно-психологических качествах необходимо учитывать и социальный фактор – влияние семьи, ее традиции.

Кроме того, по мнению В.Н. Платонова (1987; 2004) обязательным условием качественного отбора – проведение его после 30-40 занятий по начальному обучению плаванию, что существенно повышает объективность отбора, оценку перспективности. При этом на этом этапе важнейший принцип – ориентация на качества и способности, определяющие возможность достижения высоких результатов в оптимальном возрасте, а не признаки, имеющие временных характер.

По мнению тренеров спортивной школы, одноразовые тестирования показателей спортивной пригодности детей и подростков не могут служить ни для отбора, ни для ориентации в спортивном плавании. Следовательно, в процессе спортивного отбора и ориентации рекомендуется использовать две оси анализа – пространственную и временную. В этой связи нами был использован сравнительный метод (метод «поперечного среза») по сопоставлению показателей, определяющих спортивную пригодность с возрастом (табл. 1). Из данных таблицы 1 следует, что с возрастом у детей и подростков,

отобранных в группы начальной подготовки наблюдается положительная динамика как в общедвигательных, так и в психомоторных способностях. При этом нами установлено, что с 7 до 16 лет мальчики превосходят девочек в общесиловых (становая и кистевая сила), скорости бега, в выносливости и в координационных способностях и во взрывной силе. В общей быстроте движений (по темпинг-тесту за 10 с) девочки опережают мальчиков с 7 до 12 лет, что, по-видимому, обусловлено более ранним началом полового созревания. В гибкости и статическом равновесии девочки превосходят мальчиков с 7 до 16 лет, обусловленное их особенностями анатомического строения (нижние конечности короче, туловище длиннее), способствующая устойчивости тела, а также наличие гормона релаксин – обеспечивающий высокую эластичность и подвижность суставов [12]. Наиболее информативна динамика прироста силы мышц в сочетании с площадью гребковой поверхности, которая, судя по показателям физического развития, с возрастом существенно увеличивается.

Исходя из вышеизложенного, спортивная пригодность в плавании зависит от особенностей телосложения, конституционального типа юного спортсмена, которые определяют его плавучесть и гидродинамические качества. При этом надо помнить, что длина тела – одна из определяющих характеристик индивидуальной техники плавания, является основным показателем не только активности ростового процесса, но и определенного уровня зрелости детей и подростков [4].

Таким образом, прогнозирование – одна из важнейших задач науки и практики. Точность прогноза будет зависеть от того, настолько правильно тренер сумеет учесть перечисленные факторы в комплексном подходе, основанном на всестороннем изучении детей и подростков с позиции психолого-педагогических и медико-биологических наук.

Литература

1. Булгакова, Н.Ж., Возрастные модельные характеристики и прогнозирование на нормативной основе // Н.Ж. Булгакова, ФиС, М., 1986.
2. Булгакова Н.Ж. Первичный отбор и ориентация пловцов / Н.Ж. Булгакова, К.П. Сахновский, Плавание (учебник), Олимпийская литература, К., 2000.
3. Волков, В.М., Проблема спортивной одаренности / В.М. Волков, В.П. Филин, Спортивный отбор, ФиС., М.
4. Губа, В.П., Интегральная система оценки особенностей детской одаренности. В.П. Губа, А.В. Солодников, Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, М., 2016, №1, с. 46-48.
5. Давыдов, В.Ю., Морфофункциональные показатели сильнейших квалифицированных пловцов 11-18 лет // В.Ю. Давыдов, О.О. Куралева, ТиПФК, 2013, №4, с. 29-32.
6. Каунсилмен, Дж.Е., Определение типа мышечных волокон у пловцов / Дж.Е. Каунсилмен, Спортивное плавание, ФиС, М., 1982, с. 59-60.
7. Каторча, А.В., Начальный отбор детей и подростков по борьбе на основе применения информативной программы (методическое пособие) / А.В. Которча, В.Г. Манолаки, LISEUM, Кишинев, 1997 .
8. Манолаки, В.В., Особенности формирования спортивного отбора детей в дзюдо на начальном этапе / В.В. Манолаки, автореф. дис. доктора педнаук, Кишинев, 2012, с. 11-15.
9. Мокроусов-Кучук, Е.С., Современный спортивный отбор детей для настольного тенниса / Е.С. Мокроусов-Кучук, монография, Кишинев, 2015, с. 52-60.
10. Платонова, В.Н., Отбор и ориентация на первом этапе многолетней тренировки / В.Н. Платонов, Выща школа, К., 1987, с. 312-315.
11. Платонов, В.Н., Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней тренировки / В.Н. Платонов, Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте, Олимпийская литература, К., 2004, с. 527-530.

12. Сологуб, Е.Б., Антропогенетика / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов, Генетика и спорт, Терра спорт, М., 2000, с. 38-40.
13. Тимакова, Г.С., Антропометрические признаки юных пловцов / Многолетняя подготовка пловцов, ФиС, М., 1985, с. 45-48.

MODALITĂȚI DE ABORDAREA REABILITAȚII RESPIRATORII LA ASTMATICUL TÂNĂR

Ion ȚAPU, lector

Rolul reabilitării respiratorii este de a permite pacientului astmatic să-și refacă capacitatea fizică (respiratorie și musculară) și psihologică, starea de boală acționând ca un cerc vicios în condiționarea stării de antrenament al individului suferind.

Diversitatea și durata activităților cotidiene sunt elemente indispensabile în cadrul programului de reabilitare respiratorie, pe lângă metodele specifice. Este necesar ca să se încadreze și reantrenamentul la efort, pentru a se obține reintegrarea socio-profesională și autonomia pacientului.

Astmul este o afecțiune caracterizată prin crize de dispnee, declanșate de diferiți agenți sau de efortul fizic,acompaniate de semne clinice obstructive, total sau parțial reversibile, definiție dată de Congresul O.M.S. de la Sermione.

Crizele astmatice apar adesea în timpul nopții sau seara. Criza din timpul zilei poate fi mai puternică decât una nocturnă, de unde și importanța deosebită a opririi crizei diurne.

Simptomatologia pune în evidență prezența îngustării căilor aeriene ce determină rezistența fluxului aerian, fapt ce stă la baza obstrucției ventilatorii. Cauzele sunt: spasmul bronșic, edemul mucoasei, hipersecreția de mucus în lumenul conductelor, compresiune dinamica în expirație.

Scopul lucrării de față a fost acela de punere în evidență a eficienței unor noi tehnici de modulare a fluxului expirator, la