

В настоящее время в нашей стране созданы реальные социально-экономические и политические предпосылки для более успешного формирования нового человека, всесторонне развитой личности. Решение этой исключительно важной социальной задачи связано с развитием национального самосознания молодежи. В нашей стране переосмысление истории, переоценка явлений и личностей исторического процесса не привело к духовной дезориентации людей, к кризису духовности, одной из сторон которого является искажение понятия патриотизма. Государственная политика Республики Беларусь направлена на сохранение национальной самобытности народа и развитие чувства национальной гордости, на понимание места и роли белорусского народа и страны в развитии мировой культуры.

Основным принципом образования в Республике Беларусь является приоритет общечеловеческих ценностей, а олимпийское образование, олимпизм в современных условиях и выступают как общечеловеческая ценность. В нашей стране олимпийское образование заполнило образовавшийся в «эпоху перемен» идеологический вакуум, создало более благоприятные условия социальной адаптации молодежи. Именно олимпийское образование помогает развитию ценностных ориентаций подрастающего поколения, подчеркивающих баланс свободы и ответственности, способствует укреплению человеческого достоинства вопреки внешним обстоятельствам. Необходимо обратить внимание на то, что в Республике Беларусь создана единая система олимпийского образования, которая эффективно работает, так как олимпийская тематика включена в государственные образовательные стандарты, учебные программы по физической культуре общеобразовательных школ, учебные планы спортивных школ, программы деятельности внешкольных учреждений. Приобщение детей и молодежи к идеалам олимпизма особенно важно сейчас, так как определенную часть молодежи охватил чрезмерный нигилизм, прагматизм и безразличие к духовным ценностям.

Таким образом, развитие национального самосознания молодежи представляет собой сложный динамический процесс, на который оказывают влияние множество факторов, как отрицательных, так и положительных. Целесообразно отметить, что олимпийское образование полностью соответствует современным тенденциям общественного развития, несет в себе мощный идеологический заряд, объединяет людей, способствует их совершенствованию, является тем фактором, который оказывает положительное влияние на развитие национального самосознания молодежи и общества в целом. В связи с этим создание и научное обоснование модели развития национального самосознания студентов высших учебных заведений в системе олимпийского образования, разработка и внедрение этой модели, было бы, на наш взгляд, закономерными и актуальными в данный исторический момент.

1. Волосков, И.В. Особенности социализации учащейся молодежи / И.В. Волосков // Социологические исследования. – 2009. – № 6. – С. 107–109.

2. Кассихина, В.Е. Роль системы обучения в развитии национального самосознания студентов: дис. ... канд. нед. наук: 13.00.01 / В.Е. Кассихина: Сочи, 2002. – 140 с.

3. Кухарев, Н.В. Диагностика педагогического творчества / Н.В. Кухарев, В.С. Решетько. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 1996. – 96 с.

4. Лихачев, Б.Т. Педагогика / Б.Т. Лихачев. – М.: Юрайт, 1999. – 523 с.

5. Психологический словарь // [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: <http://psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=1097>. – Дата доступа: 13.09.2011

ОСОБЕННОСТИ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА БАСКЕТБОЛИСТОВ

Т. Ковалев, Г.М. Броницкая, Е.Б. Комар,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Под составом тела человека понимается количественное соотношение метаболически активных и малоактивных тканей. К метаболически активным тканям относят мышцы, кости, внутренние органы, нервную систему, а к малоактивным – подкожные и внутренние жировые отложения.

Благодаря внедрению в учебно-тренировочный процесс комплексного контроля за деятельностью и состоянием спортсменов, стало возможно научно обосновать изменения, происходящие в результате применения тех или иных упражнений спортсменами.

Важное место в оценке подготовки спортсменов занимают медико-биологические характеристики. Такие морфологические показатели, как тотальные и парциальные размеры тела, а также компоненты веса (костный, мышечный и жировой) имеют высокую степень значимости на разных стадиях подготовки спортсменов. Как известно, различные виды спорта предъявляют к организму спортсмена требования различного характера. Наиболее совершенному выполнению разнообразных высококоординированных двигательных актов способствуют совершенно разные морфологические особенности.

Изучение состава тела спортсменов позволяет более полно характеризовать и оценивать режим их деятельности, а также динамику восстановительных процессов, особенно в тех видах спорта, где есть весовые категории. Знание изменений состава тела, характеризующих направленность и интенсивность окислительно-восстановительных процессов, может способствовать обоснованию подбора соответствующих физических упражнений, доступных для лиц различных возрастно-половых групп [1–3].

Состав тела человека характеризуется определенными соотношениями между основными компонентами его веса. Однако у спортсменов наблюдаются иные показатели.

Исследования по измерению толщины кожно-жировых складок (калиперометрия) позволили установить основные закономерности в распределении подкожной жировой клетчатки, степень ее выраженности в определенных местах тела человека, особенности локализации в возрастном, половом и профессиональном аспектах [4, 5].

В распределении жирового слоя на поверхности тела определенную роль играют механические факторы – большая толщина его наблюдается на малоподвижных участках тела (животе, спине). Толщина подкожно-жирового слоя у спортсменов меньше, чем у нетренированных людей. У спортсменов различных специализаций и квалификаций не только толщина подкожно-жирового слоя, но и характер распределения его на поверхности тела неодинаковы.

Цель данного исследования заключалась в изучении особенностей компонентов (костного, мышечного и жирового) массы тела у баскетболистов различных спортивных квалификаций.

В исследовании приняли участие баскетболисты в возрасте 17–19 лет. Обследовано 38 юношей (12 мастеров спорта, 12 кандидатов в мастера спорта, 14 спортсменов I разряда) и 39 девушек (10 мастеров спорта, 15 кандидатов в мастера спорта, 14 спортсменок I разряда). Определение абсолютного и относительного количества компонентов массы тела осуществлялось с использованием аналитического метода Я. Матейки [6].

Нами был проведен анализ состава тела (жировая, мышечная и костная массы) баскетболистов, который показал, что с повышением спортивного мастерства количество жирового компонента у них уменьшается, а количество мышечной массы увеличивается (таблица 1, 2).

Таблица 1 – Количественные показатели состава тела у баскетболисток (девушки, n=39)

Квалификация	Жировая масса		Мышечная масса		Костная масса	
	абсол., кг	относ., %	абсол., кг	относ., %	абсол., кг	относ., %
I разряд	13,5	18,2	33,3	45,1	12,5	16,2
КМС	13,2	18,1	34,06	47,1	12,8	17,6
МС	13,1	17,4	37,06	47,2	14,9	18,7

Таблица 2 – Количественные показатели состава тела у баскетболистов (юноши, n=38)

Квалификация	Жировая масса		Мышечная масса		Костная масса	
	абсол., кг	относ., %	абсол., кг	относ., %	абсол., кг	относ., %
I разряд	9,86	12,05	40,1	48,74	16,1	19,36
КМС	9,7	11,9	46,2	39,02	17,9	19,47
МС	9,56	10,6	44,4	50,02	17,3	19,1

Полученные результаты показывают, что костная система у всех баскетболистов развита хорошо. Однако у юношей, имеющих спортивную квалификацию КМС, она оказалась наибольшей – 17,9 кг (19,47 %). Несколько меньшие числовые значения зафиксированы у МС – 17,3 кг (19,1 %), а наименьшие – у баскетболистов I разряда – 16,1 кг (19,36 %). Результаты исследования девушек показали, что с ростом спортивного мастерства увеличивается и костная масса: I разряд – 12,5 кг (16,2 %), КМС – 12,8 кг (17,6 %), МС – 14,9 кг (18,7 %). Увеличение данного показателя можно, вероятно, объяснить укорочением костей скелета под влиянием статических нагрузок и удлинением их при воздействии нагрузок динамического характера.

Анализ полученных результатов выявил увеличение мышечного компонента в связи с ростом спортивного мастерства как в абсолютных, так и в относительных значениях. Так, мышечная масса у всех обследованных баскетболистов находилась на уровне средних значений или несколько превосходила их. Количество мышечной массы у юношей I разряда составило 40,1 кг (48,74 %), у КМС – 46,2 кг (39,02 %), у МС – 44,4 кг (50,02 %). У девушек количество мышечной массы также увеличивается с повышением спортивного мастерства: I разряд – 33,3 кг (45,1 %), КМС – 34,06 кг (41,7 %), МС – 37,06 кг (47,2 %). Увеличение мышечной массы можно объяснить повышением уровня квалификации, и соответственно, физической подготовленности спортсменов.

Обращает на себя внимание тот факт, что скелетные мышцы у обследованных баскетболистов развиты неравномерно. Было отмечено лучшее развитие мышц нижних конечностей – сгибателей и разгибателей бедра, голени и стопы. Слабее развиты мышцы верхних конечностей, при этом лучше развиты мышцы предплечья, затем плечевого пояса, а наиболее слабыми оказались мышцы плеча.

В отношении жирового компонента отмечено снижение его величины как у юношей, так и у девушек-мастеров спорта по сравнению со спортсменами, имеющими I разряд. Следовательно, с ростом спортивного мастерства количество жировой массы уменьшается. Обращает на себя внимание неодинаковое распределение подкожного жира у баскетболистов: наибольшая толщина кожно-жировой складки была зафиксирована под лопаткой, на животе, плече и предплечье.

Полученные данные могут быть положены в основу индивидуализации тренировочного процесса баскетболистов, а также рекомендаций для каждого спортсмена по регулировке веса, для устранения, а в ряде случаев и предупреждения, недостатков физической подготовки высокорослых спортсменов.

Дальнейшие исследования будут направлены на выявление изменений компонентного состава тела баскетболистов в течение четырех лет обучения в университете, а также сравнение с такими же показателями у спортсменов других специализаций.

1. Глухих, Ю.Н. Основы динамической морфологии / Ю.Н. Глухих, Г.Н. Серебряков. – Омск: СибГАФК, 1998. – 119 с.
2. Никитюк, Б.А. Анатомия и спортивная морфология (практикум): учеб. пособие для институтов физической культуры / Б.А. Никитюк, А.А. Гладышева. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 69 с.
3. Мартиросов, Э.Г. Технология и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. – М.: Наука, 2006. – 248 с.
4. Дорохов, Р.Н. Спортивная морфология / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 132 с.
5. Лысов, П.К. Анатомия (с основами спортивной морфологии) / П.К. Лысов, М.Р. Сапин. – М.: Академия, 2010. – 256 с.
6. Никитюк, Б.А. Морфология человека / Б.А. Никитюк, В.П. Чтецов. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 344 с.

РОЛЬ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

М.С. Кожедуб, Т.А. Ворочай,

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь

В современном обществе складывается проблемная ситуация со здоровьем молодого поколения. Наряду с неблагоприятной экологической обстановкой и сложными социально-экономическими условиями, данное положение усугубляется недостаточной информированностью молодежи о приоритетной роли физической культуры в формировании физически совершенного, а значит, здорового человека, динамичной личности, активного члена социокультурного общества.

Давно известно, что мышечная деятельность оказывает значительное влияние на внутренние органы человека, позволяющее рассматривать физические упражнения как рычаг, воздействующий через мышцы на деятельность всех систем организма. Это дает возможность понять механизм целого ряда нарушений, развивающихся в организме при гиподинамии – ограничении двигательного режима человека. Результатом малоподвижного образа жизни является и гипоксия (кислородная недостаточность), которая может стать причиной многих заболеваний, снижения устойчивости организма и его резервных возможностей в борьбе с утомлением и влиянием неблагоприятных факторов внешней среды. Несомненно, данный аспект актуален для студентов, вынужденных находиться без движения достаточно продолжительный период как во время лекций, так и при подготовке к занятиям.

На сегодняшний день можно констатировать возросшее количество разного рода нервных расстройств, в том числе и среди молодежи. Как бороться с ежедневными переживаниями, со стрессами? Ответ на этот вопрос многие молодые люди находят в ларьках, торгующих пивом и чипсами, сигаретами. А некоторые студенты, судя по результатам опроса, употребляют более крепкие спиртные напитки и даже наркотические вещества.

Академик И.П. Павлов указывал, что физическая работа – «величайшее средство в случае расстройства высшей нервной деятельности». Физические упражнения снимают стрессы и тревоги, успокаивают нервы, помогают при депрессии, способствуют хорошему сну. Доказано, что упражнения, при которых учащается пульс хотя бы в течение пятнадцати минут, заставляют мозг вырабатывать эндорфины, стимулирующие работу мозговых центров. Чем больше человек активен физически, тем более он продуктивен психически. В своей знаменитой работе «Рефлексы головного мозга» И.М. Сеченов подчеркивал значение физических упражнений для развития деятельности мозга. Он открыл замечательное свойство физических упражнений «заряжать нервные центры».