

– для женщин со средним индексом психомоторной активности целесообразней использовать танцевальные комбинации со средним уровнем координационной сложности (повороты на 90 и 180 градусов, симметричные положения рук, стандартные базовые шаги). Разучивание комбинации в течение 2-недель и выполнение ее в течение месяца;

– для женщин с низким индексом психомоторной активности нежелательно составлять длительные и сложнокоординационные комбинации (изменения направления движения на 45–90 градусов, строго симметричные положения рук, простые, повторяющиеся движения ног). Танцевальные комбинации лучше составлять самые простые, не требующие длительного разучивания.

Дифференцированное использование средств оздоровительной физической культуры, ориентированное на коррекцию индивидуальных особенностей женщин, позволило добиться следующих результатов:

– повысить уровень здоровья и улучшить показатели всех его составляющих (весов-ростовой индекс, жизненный, силовой);

– оптимизировать функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем: снизить ЧСС в покое и артериальное систолическое давление, увеличить показатели ЖЕЛ и работоспособности;

– повысить физическую подготовленность.

Выводы:

Проведенные исследования определили следующие особенности оздоровительных занятий с женщинами 20–35 лет, которые предполагают рациональное использование средств физической культуры, основанное на учете физических, функциональных возможностей и психических состояний индивида, что является главным условием для получения положительного результата и исключения осложнений. Выявлены наиболее адекватные средства оздоровительной физической культуры, обеспечивающие повышение уровня здоровья, улучшение физического состояния, оптимизацию психического состояния и коррекцию фигуры.

Таким образом, применение дифференцированной методики является необходимым, научно обоснованным фактом, определяющим индивидуальную стратегию и тактику предстоящих занятий, гарантирующим безопасность, комфортность и эффективность оздоровительно-тренировочных программ.

1. Антоненко, Э.Н. Сезонно-ориентированная технология оздоровления женщин зрелого возраста в условиях Крайнего Севера: автореф. дис. ... канд. нед. наук: 13.00.04 / Э. Н. Антоненко – Хабаровск, – 2002. – 194 с.

2. Ананасенко, Г.Л. Медицинская Валеология / Г.Л. Ананасенко, Л.А. Понова. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 248 с.

3. Борилкевич, В.Е. Организационные и методические принципы системы «Аэрофитнесс» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 8. – С. 24–26.

4. Левченко, К.П. Восстановительная медицина. Фитнес и лечебная физкультура / К.П. Левченко – М.: РМАПО, 2009. – 270 с.

5. Руненко, С.Д. Врачебный контроль в фитнесе: монография / С.Д. Руненко. – М.: Советский спорт, 2009. – 192 с.

ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СВОДОВ СТОПЫ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ЗАНЯТИЙ ДАННЫМ ВИДОМ СПОРТА

Ю.С. Мамонтов, А.И. Дойлидо,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Своды стопы изменяются в процессе трудовой деятельности в зависимости от изменяющихся условий внешней среды, тем более они постоянно меняются в процессе занятий физической культурой и спортом [1].

Стопа является важнейшим структурным элементом опорно-двигательного аппарата человека, обеспечивающим его статолокомоторную функцию и представляет собой целостный морфофункциональный объект, от которого зависит двигательная функция человека [2]. Рессорная, балансирующая и толчковая функция стопы во многом определяются ее сводчатым строением. Снижение этих сводов, ослабление связок, мышц, сухожилий приводят к невыполнению функции стопы и развитию ее уплощенности. Такие отрицательные изменения сводов стопы у юных спортсменов чаще проявляются в современных социально-экономических условиях [3].

В результате выполнения исследований в ходе данной работы планируется оценить функциональные состояние сводов стопы у юных футболистов методом плантографии.

Объектом исследования является оценка функционального состояния сводов стопы у юных футболистов на плантограммах по методу И.М. Чижина [4].

Цель исследования заключалась в выявлении динамики функционального состояния сводов стопы у юных футболистов в процессе занятий данным видом спорта на протяжении трех годичных тренировочных циклов (2010–2012 гг.).

Задачей исследования было установление динамики функционального состояния сводов стопы у юных футболистов на плантограммах, полученных по завершению предыдущего и началу последующего годового тренировочного цикла с 2010 по 2012 год, обработанных по методу И.М. Чижина.

Лонгитудинальное исследование динамики функционального состояния сводов стопы методом плантографии проводилось на 15 студентах-футболистах БГУФК в процессе их обучения на 1, 2, 3-м курсах с 2009 по 2012 год.

Таблица 1 – Динамика функционального состояния сводов стопы студентов-футболистов БГУФК

Контингент	Количество	Индекс плантограммы, вычисленной по методу Чижина
Студенты 1-го курса 2009–2010 гг.	15	1,28
Студенты 2-го курса 2010–2011 гг.	15	1,28
Студенты 3-го курса 2011–2012 гг.	15	1,31

Данные, приведенные в таблице 1, показывают, что стопа у юных футболистов на протяжении первых трех лет обучения в БГУФК характеризовалась как уплощенная. При этом в большей мере функциональные своды стопы по средним значениям плантографических индексов оценивались как более уплощенные у студентов 3-го курса, по сравнению с таковыми у студентов 1 и 2-го курсов.

При изучении динамики функционального состояния сводов стопы по средним значениям величины плантографических индексов у юных футболистов в зависимости от квалификации и игрового амплуа, мы ограничились сравнением указанных показателей футболистов 2 и 3-го курсов, так как плантографический индекс по абсолютным значениям у студентов второго курса оказался идентичным таковому, определенному ранее у тех же студентов, когда они обучались на первом курсе (таблица 2, 3).

Таблица 2 – Динамика функционального состояния сводов стопы у студентов 1 и 3-го курсов, имеющих I и II спортивные разряды.

Контингент	Количество	Индекс плантограммы, вычисленной по методу Чижина
Студенты 1-го курса, имеющие I спортивный разряд	9	1,31
Студенты 1-го курса, имеющие II спортивный разряд	6	1,25
Студенты 3-го курса, имеющие I спортивный разряд	9	1,35
Студенты 3-го курса, имеющие II спортивный разряд	6	1,27

Таблица 3 – Динамика функционального состояния сводов стопы студентов 1 и 3-го курсов в зависимости от игрового амплуа.

Контингент	Игровое амплуа	Количество	Индекс плантограммы, вычисленной по методу Чижина
Студенты 1-го курса	защитник	5	1,17
	полузащитник	7	1,36
	нападающий	3	1,34
Студенты 3-го курса	защитник	5	1,2
	полузащитник	7	1,36
	нападающий	3	1,43

Приведенные в таблице 2 данные о динамике изменений сводов стопы у студентов 3-го курса по сравнению с таковыми, определенными у них, когда они были на 2-м курсе, показывают, что за указанный промежуток времени стопы у них по значению плантографического индекса стали более уплощенными. Приведенные в таблице 3 данные о динамике изменений функционального состояния сводов стопы в зависимости от игрового

амплуа у студентов 3-го курса по сравнению с таковым у тех же студентов 1-го курса показывают, что за указанный промежуток времени уплощение стопы в большей мере произошло у защитников и нападающих по сравнению с полузащитниками.

Более выраженная степень уплощенности стопы у студентов-футболистов 3-го курса по сравнению с таковой, которая была у тех же студентов, когда они были на 1-м курсе, по-видимому, обусловлена формирующимися особенностями их тела, которые мы определили по индексу Рорера. Этот индекс физического развития был избран в связи с тем, что он по своему значению определяет и состояние сводов стопы человека. Величина данного индекса по средним значениям составила у студентов-футболистов 3-го курса в условных единицах 1,24, а среднее популяционное значение составило в том же измерении 1,33. Произошедшее у студентов 3-го курса уплощение стопы по сравнению со студентами младших курсов, возможно, обусловлено высоким значением индекса Рорера, который характеризует относительную массивность тела.

Выводы:

1. Стопа у футболистов 1 и 3-го курсов, принявших участие в данном исследовании стала более уплощенной на 3-м курсе по сравнению со степенью ее уплощения у тех же студентов, когда они обучались на 1-м курсе.

2. Степень уплощенности стопы у футболистов 1 и 3-го курсов, в зависимости от их игрового амплуа оказалась больше у студентов 3-го курса – защитников и нападающих, а у полузащитников осталась неизменной.

3. Более выраженная степень уплощенности стопы у студентов-футболистов 3-го курса по сравнению с таковой, определенной у них на 1-м курсе, по-видимому может быть связана с массивностью их тела по величине индекса Рорера.

Установленные нами особенности функционального состояния сводов стопы согласуются литературными данными по этому вопросу [5, 6].

На основе полученных нами данных по динамике функционального изменения сводов стопы у юных футболистов в дальнейшем мы планируем изучения современными методами исследования рабочей гипертрофии трехглавой мышцы голени, так как, по имеющимся данным литературы, функция стопы и функциональное состояние ее сводов неразрывно связано с работой этой мышцы.

1. Кошуба, В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кошуба. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 260 с.

2. Лапутин, А.Н. Технология контроля двигательной функции стопы школьников в процессе физического воспитания / А.Н. Лапутин, В.А. Кошуба, К.Н. Сергеенко. – Киев: Дія, 2003. – 68 с.

3. Сергеенко, К.Н. К вопросу о диагностике деформации стон / К.Н. Сергеенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр.; под ред. С.С. Ермакова. – Харьков: ХХПІ. 2002. – № 7. – С. 29–31.

4. Мартиросов, Э.Г. Методы исследования спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов. – М.: ФиС, 1982. – 100 с.

5. Карнман, В.Л. Физическая работоспособность и морфологические особенности футболистов / В.Л. Карнман, Э.Г. Мартиросов, С.И. Зазуля. – М.: Медицина, 1989. – 109 с.

6. Шамардин, В.Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов / В.Н. Шамардин. – Днепропетровск: Пороги, 1998. – 136 с.

ФОРМИРОВАНИЕ САМООЦЕНКИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

М.С. Мельникова,

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,
Республика Беларусь

Самооценка является важнейшим показателем развития личности, что позволяет ребенку делать активный выбор в самых разнообразных жизненных ситуациях, определяет уровень его стремлений и ценностей, характер его отношений с окружающими. Самооценка дошкольника выражает его представления о собственном развитии. Она влияет на поведение человека, на его отношения с другими людьми, на мотивацию, на познавательные процессы, на характер, волевые качества. Как личностному образованию самооценке отводится центральная роль в общем контексте формирования личности – ее возможностей, направленности, активности, общественной значимости. Без самооценки, оценки ребенком тех действий которые он совершает, и тех психических свойств, которые в этих действиях проявляются, поведение не может быть саморегулирующим [1].

В теории и методике физического воспитания особо выделяются работы, в которых активность личности, объективное отношение к себе и другим, определяет уровень развития самооценки ребенка. Доказано, что к пяти годам дети уже могут оценивать свои физические возможности, прогнозировать результаты своих действий. К шести годам они обладают дифференцированным аналитическим восприятием движений, что ускоряет процесс формирования двигательного навыка [2, 3].