

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
Управление физической культуры, спорта и туризма
Гомельского облисполкома
Региональное представительство
Национального олимпийского комитета по Гомельской области
Всероссийский научно-исследовательский институт
физической культуры и спорта

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
НАСЕЛЕНИЯ, ПРОЖИВАЮЩЕГО В УСЛОВИЯХ
НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

6–7 октября

Материалы
IX Международной
научно-практической конференции

В двух частях

Часть 1

ГОМЕЛЬ
УО «ГГУ им. Ф.Скорины»
2011

УДК
ББК
П

Редакционная коллегия:

Председатель *О. М. Демиденко*, доктор технических наук, профессор (Гомель)
Зам. председателя *Г. И. Нарский*, доктор педагогических наук, профессор (Гомель)
Ответств. секретарь *С. В. Севдалев*, кандидат педагогических наук, доцент (Гомель)
Члены коллегии: *В. А. Барков*, доктор педагогических наук, профессор (Гродно);
П. В. Квашук, доктор педагогических наук, профессор (Москва);
В. Г. Никитушкин, доктор педагогических наук, профессор (Москва);
Л. А. Калинин, доктор медицинских наук, профессор (Москва);
П. М. Прилуцкий, кандидат педагогических наук, доцент (Минск);
И. М. Масло, кандидат педагогических наук, доцент (Мозырь);
А. Е. Бондаренко, кандидат педагогических наук, доцент (Гомель);
О. А. Ковалева, кандидат педагогических наук, доцент (Гомель);
К. К. Бондаренко, кандидат педагогических наук, доцент (Гомель).

П **«Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды», IX Международная науч.-практическая конф. (2011, Гомель). IX Международная научно-практическая конференция «Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды», 6–7 окт. 2011 г.: [материалы] : в 2 ч. Ч. 1 : / редкол: О. М. Демиденко [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – ----- с.**
ISBN

В сборнике представлены материалы докладов IX Международной научно-практической конференции, охватывающей проблемы оздоровления и тренировочной деятельности в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды.

Сборник рассчитан на специалистов в области физической культуры и спорта.

УДК
ББК

ISBN

© УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», 2011

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАННЕГО ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

Система отбора состоит 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. Таким образом, для занятий спортом и достижения высоких спортивных результатов, прежде всего, необходимо оценить состояние здоровья. Последнее связано с тем, что современный спорт характеризуется ранней спортивной специализацией, интенсификацией физических нагрузок, переходом на профессиональный уровень, возросшей конкуренцией на международной арене. Нередко тренировки проводятся на фоне общего утомления, хронического переутомления (перенапряжения) суставов, связок и мышц. Всё это неизбежно связано с увеличением частоты возникновения заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА), которая может протекать у юных спортсменов в скрытой форме, особенно на начальной стадии тренировочного процесса. Это связано с низким уровнем диагностики латентных (скрытых) форм заболеваний при отборе юных

спортсменов в секции начальной подготовки, у которых в последующем при форсированных тренировках возникают травмы и заболевания ОДА. В этой связи актуальными являются объективные методы отбора в секции, индивидуальный подход в тренировках и рациональная ориентация детей в спорте в зависимости от исходного состояния осанки и позвоночника.

Многолетние наблюдения за юными спортсменами свидетельствуют о том, что наиболее благоприятное влияние на формирование осанки и позвоночника оказывают симметричные и смешанные виды спорта. Они, равномерно развивая мышцы обеих половин тела спортсмена, предупреждают возникновение вновь приобретенных нарушений осанки во фронтальной плоскости у здоровых детей, исправляют имеющиеся нарушения осанки во фронтальной плоскости, предотвращают прогрессирование сколиозов I степени и даже способствуют устранению начальной степени сколиотической деформации позвоночника. При занятиях этими видами спорта уже в течение одного года происходят благоприятные изменения в осанке детей.

При занятиях асимметричными видами спорта уже в течение 1-2 лет у здоровых детей отмечено появление нарушений осанки, чаще во фронтальной плоскости. Это свидетельствует о том, что многолетние занятия асимметричными видами спорта, особенно при узкой ранней специализации, нарушая равномерное развитие мышц правой и левой половин тела, неблагоприятно отражаются на процессе правильного формирования осанки.

Сказанное позволяет рекомендовать таблицу по рациональной ориентации детей в спорте в зависимости от исходного состояния осанки и позвоночника

Таблица – Распределение видов спорта на группы по характеру их воздействия на опорно-двигательный аппарат спортсмена и рекомендации по рациональной ориентации детей в спорте

Характер нагрузки	Виды спорта	Показания к занятиям спортом		
		при нормальной осанке	при нарушении осанки	при сколиозе 1-й степени
Симметричная нагрузка	Биатлон, велоспорт, гимнастика, гребля на байдарке, конькобежный спорт, легкая атлетика (беговые виды), лыжные гонки, лыжное двоеборье, плавание, прыжки в воду, прыжки на батуте и на лыжах с трамплина, тяжелая атлетика.	Показаны	Показаны	Показаны
Асимметричная нагрузка	Акробатика в паре, бадминтон, баскетбол, бокс, гребля академическая (распашная), гребля на каноэ, легкая атлетика (метание), пулевая стрельба, стрельба из лука, теннис, фехтование, фигурное катание.	Противопоказаний нет. Для профилактики нарушения осанки необходимо увеличение удельного веса симметричной нагрузки	Нецелесообразны, ранняя специализация противопоказана	Противопоказаны
Смешанная нагрузка	Борьба, водное поло, волейбол, гимнастика горнолыжный спорт, многоборья, игровые виды.	Показаны	Показаны	Показаны

Выводы. Дети с нормальной осанкой могут заниматься любыми видами спорта. Однако надо иметь в виду, что ранняя узкая специализация в асимметричных видах спорта приводит к нарушению осанки. В связи с этим, важно предусмотреть разностороннюю подготовку юных спортсменов.

Дети с нарушениями осанки и сколиозом 1 степени должны быть ориентированы в симметричные и смешанные виды спорта. Но, таким детям в течение первого года занятий необходимо проводить ортопедическое обследование не менее 2-х раз в год,

чтобы не просмотреть прогрессирование процесса. При наличии признаков прогрессирования занятия спортом должны быть запрещены.

Занятия асимметричными видами спорта при нарушениях осанки во фронтальной плоскости и сколиозах 1 степени противопоказаны. Они способствуют прогрессированию имеющихся изменений.