

179  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА

VIII МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
НАУЧНЫЙ КОНГРЕСС  
«СОВРЕМЕННЫЙ ОЛИМПИСКИЙ  
СПОРТ И СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»

МАТЕРИАЛЫ КОНГРЕССА

ТОМ II

Алматы  
2004

VIII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Том II . -- Алматы, 2004. - 457 с.

В сборнике представлены в авторской редакции материалы VIII Международного научного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех», проходившего 3-6 июня 2004 г. на базе Казахской академии спорта и туризма.

Во втором томе рассматриваются медико-биологические аспекты физической культуры и спорта, вопросы спорта высших достижений, детского и юношеского спорта, массовых форм физической культуры, тренировки и соревнований спортсменов в горной местности.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей вузов, научных работников, тренеров и спортсменов.

ISBN 9965-653-26-7

Корректоры: Акимова О.Г., Андрущишин И.Ф., Бекембетова Р.А, Хаустов С.И.

Технические редакторы: Балдыбекова А.Д., Герман Н.Н., Жуманова А.С., Шалбаева Ж.Ж.

© Казахская академия спорта и туризма, 2004

материал для ответа на вопрос об условиях формирования основного новообразования».

В ряде исследований установлено большое сходство особенности развития личности в детстве, юности, раннем, среднем и зрелом возрасте, что дает основание говорить о существовании различных индивидуальных систем развития.

Это в определенной степени подтверждено нашими исследованиями, где показано, что определенные индивидуально-типологические особенности детей и подростков являются факторами сопутствующей большой предрасположенности к проявлению и развитию тех или иных двигательных способностей. При этом выявлено, что для каждого возрастного периода индивидуального развития характерен «свой комплекс» - специфический набор ведущих признаков, который может быть успешно реализован при спортивной деятельности. Вероятно, в этом случае правильнее говорить о способностях или вернее о задатках как природной основы способностей.

Следовательно, знание закономерностей индивидуального развития дает возможность более целесообразно расставлять акценты в процессе многолетней индивидуальной подготовки и в определенной степени управлять процессом формирования морфофункциональных систем человека, особенно в детском и юношеском возрасте. Изучение же индивидуальных вариантов развития — адекватный и эффективный путь при исследовании программ возрастного развития.

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ У МОЛОДЫХ ГРЕБЦОВ НА КАНОЭ

**В.Е. Самуйленко, О.В. Конева, Н.П. Спичак**

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,  
Государственный научно-исследовательский институт физической культуры  
и спорта, Киев, Украина*

**Введение.** Справедливо считается, что из всех систем организма, под влиянием систематической мышечной деятельности, наибольшей нагрузке подвергается опорно-двигательный аппарат [2, 3]. В гребле на каноэ тренировка со стороны одного борта часто приводит к изменениям, которые выходят за рамки приспосабливательных реакций, и приобретают предпатологический или патологический характер [3]. Осанке каноистов, сформированной в результате специфической физической деятельности, присущи определенные особенности, выражающиеся в неравномерности развития мышц. В частности, боковые деформации позвоночника могут возникать у спортсменов вследствие асимметрии больших мышечных напряжений. Главной проблемой при этом выступает опасность возникновения сколиоза. Развитие последнего, при узко направленной спортивной тренировке, усугубленной пренебрежением корригирующими упражнениями, в детском и подростковом возрасте становится неизбежным [3].

В настоящее время методика тренировки, особенно юных спортсменов, строится без учета анатомо-физиологических особенностей растущего организма. Имеющаяся ранняя специализация в гребле на каноэ с большой однообразной асимметричной физической нагрузкой на позвоночник и

связочно-мышечный аппарат в конечном итоге способствует развитию искривлению осанки, а в дальнейшем - вследствие ухудшения здоровья - снижению специальной работоспособности и спортивного результата [2, 4, 5].

Не смотря на то, что восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок является неотъемлемой составной частью правильно организованной системы спортивной тренировки (зачастую, не менее важной, чем рациональный режим нагрузок) [4], по-прежнему имеется неправильное представление тренерского состава об имеющейся проблеме.

**Методы и результаты исследований.** Путем анализа данных литературных источников, анкетирования, собственных антропометрических исследований и проработки медицинских карт квалифицированных гребцов - каноистов, была установлена высокая взаимосвязь использования профилактических и корректирующих мероприятий в режиме спортивной деятельности со спортивным долголетием и здоровьем спортсменов.

По нашим данным, 68% тренеров Украины (работающих с молодыми гребцами на каноэ) считают, что для поддержания осанки в норме достаточно использовать в тренировочных занятиях комплекс общеразвивающих упражнений. 23% - полагают, что в зимний период, когда спортсмены не тренируются на воде, осанка полностью нормализуется. 4% - вообще не считают нарушение осанки спортсмена проблемой. И только 5% - ежедневно уделяют внимание специальным корректирующим упражнениям. При этом остается фактом констатация нарушений осанки у 90 - 95% гребцов - каноистов в возрасте 20 лет. Это ведет к коррекции тренировочного процесса не в пользу повышения спортивного результата.

Напротив, ряд спортсменов, которые не форсировали подготовку по системе ранней узкой специализации и включали в свою спортивную деятельность комплексы профилактических и корректирующих упражнений - не только достигли высоких спортивных результатов, но и сохраняют лидерство в 30 лет на этапе сохранения достижений.

Полученные в результате данного анализа рекомендации могут базироваться на необходимости использования трех методических приемов, обязательных для коррекции осанки у молодых гребцов на каноэ:

1. Применение, в сочетании с массажем, специальных (для гребцов - каноистов) комплексов физических упражнений, способствующих коррекции осанки и нормализации функций позвоночного столба.

2. Отсутствие на этапах начальной и предварительной базовой подготовки узконаправленной тренировки в каноэ.

3. Применение на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки средств ОФП, направленных на симметричное развитие тела спортсмена.

Первый прием основан на разработке и использовании двух комплексов упражнений: 1) для коррекции нарушений осанки у гребцов-каноистов высокой квалификации; 2) для профилактики нарушений осанки у гребцов-каноистов на начальных этапах подготовки.

Второй прием заключается в использовании на этапах начальной и предварительной базовой подготовки большого количества средств ОФП [1] и греблю в смежной дисциплине - на байдарке. Последнее, помимо прочего, ведет к развитию координационных способностей молодого специалиста.

Третий прием заключается в необходимости широкого использования средств ОФП вплоть до этапов специализированной базовой подготовки и максимальной реализации индивидуальных возможностей. Гребля на каноэ – это тот вид гребли, где такая постановка вопроса будет спортсмена и к возможности, в последствии, более адекватного выбора весьма оправданной. Значительные объемы ОФП на высших этапах многолетней подготовки в данном случае не только не мешают росту спортивного результата, но и являются гарантом здоровья и спортивного долголетия.

#### Литература

1. Веслування на байдарках і каное. Навчальна програма ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Під. ред. Шинкарук О.А. та інші. – К., 2000. – 126 с.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 206 с.
3. Костилл Дж.Х., Уилмор Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. - К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 25-82.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997.- С.330-350.
5. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Под.ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грига. - К.: Олимпийская литература, 1998. – С. 235-320, 368-403

## **БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНОЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**И.В. Синиговец**

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,  
Киев, Украина*

Физическая подготовка является одной из важных составных частей спортивной тренировки и представляет собой процесс направленный на развитие физических качеств спортсмена [4]. Эффективность физической подготовки спортсменов в современных условиях зависит от эффективной организации управления и контроля тренировочного процесса, учета индивидуальных, возрастных и морфофункциональных особенностей спортсменов [2]. По данным многочисленных исследований [1, 3] биомеханические свойства опорно-двигательного аппарата наиболее полно и объективно отображают влияние физической нагрузки на функциональное состояние организма спортсмена. На современном этапе подготовки изучение вопроса влияния физических нагрузок на биомеханические свойства опорно-двигательного аппарата является актуальным.

Выше сказанное обусловило цель нашего исследования – совершенствование процесса физической подготовки волейболистов на этапе специализированной базовой подготовки с учетом биомеханических особенностей опорно-двигательного аппарата.