

Методическое пособие

**«Определение способностей и функционального состояния организма
детей при отборе в секцию лыжных гонок»**

Подготовила: Е.Ю. Ситникова

г.Рассказово

2017 год

Содержание.

1. Введение.
2. Цель методического пособия.
3. Организация проведения оценки состояния здоровья и уровня физического развития.
4. Практические рекомендации по использованию методического пособия.
5. Используемая литература и источники.

ВВЕДЕНИЕ

Занятия лыжным спортом содействует гармоническому развитию физических и морально-волевых качеств, укреплению здоровья.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, лыжные гонки вырабатывают такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой.

Важное значение для тренера в подготовке лыжников гонщиков, имеют его знания в организации построения тренировочного процесса, анатомо-физиологических особенностей спортсменов на этапах подготовки, умение рационально варьировать тренировочные нагрузки.

Для плодотворной и успешной работы тренер должен видеть реальную картину состояния здоровья и уровня физического развития учеников. Что позволит ему определить наиболее эффективные средства и методы для развития индивидуальных качеств каждого ребенка.

Все эти вопросы неразрывно связаны с этапом отбора детей в секцию лыжных гонок.

ЦЕЛЬ МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ

Данное методическое пособие является результатом практической работы и многолетних наблюдений за уровнем физического развития и состояния здоровья при отборе детей в секцию лыжных гонок, с целью выявления задатков и способностей к достижению высоких результатов в лыжных гонках.

Целью методического пособия является определение физического здоровья и психического состояния детей, возможности занятий спортом и их предрасположенности к циклическим видам спорта, в том числе и к лыжным гонкам.

Для оценки здоровья, способностей и уровня физического развития использовался комплексный подход, на основе совокупности результатов, полученных по итогам:

1. Выполнения контрольных нормативов.
2. Диагностики функционального и психического состояния.
3. Анализ биологических показателей и биохимических исследований.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

1. Выполнение контрольных нормативов

Данный показатель определяет уровень физической подготовки ребенка и его способностей. Оценивался по сумме результатов выполнения шести упражнений на быстроту, гибкость и силу: бег 30м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, наклон вперед, отжимания в упоре лежа, упражнение на пресс за 30 сек. Лучший результат в группе, показанный в каждом упражнении оценивался в один балл, следующий в два и так далее. Затем баллы, полученные по итогам всех контрольных нормативов, суммировались, и наилучший показатель определялся по наименьшей сумме набранных баллов. Таким образом, лучшая сумма баллов может составлять – 6.

2. Диагностика функционального и психического состояния

Целью диагностики является определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы и психического состояния ребенка. Для диагностики использовались объективные данные, полученные в результате проведения тестов.

При диагностике состояния сердечно-сосудистой системы использовался простой тест Руффье-Диксона.

Простой тест Руффье-Диксона: $\frac{(p+p^2+p^3)-200}{10}$, где p – пульс в покое, p^2 – пульс после 20 приседаний, p^3 – пульс после минуты отдыха. Итоговые цифры 1-3 – очень хороший показатель, 3-6 – хороший. При этом решающей является ЧСС до нагрузки.

Для диагностики психического состояния использовался темпинг – тест:

Темпинг-тест – это определение максимальной частоты движений кисти. Он отражает функциональное состояние двигательной сферы и силу нервной системы. Для проведения теста необходимы секундомер, карандаш и лист бумаги. На бумагу наносят квадрат 20 x 20 сантиметров и делят его двумя линиями на четыре равные части. Испытуемый в течении 10 секунд в максимальном темпе ставит точки в первом квадрате, через 20 секунд – во

втором, и так далее. Чтобы точки не ложились друг на друга, рекомендуется перемещать руку по кругу. Для оценки результатов подсчитывают количество точек в каждом квадрате, соединяя все точки между собой. Резкое снижение частоты движений, то есть уменьшение числа точек от квадрата к квадрату, свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов, а она в свою очередь, - о замедлении процесса вработываемости. Этот тест используется для контроля за скоростными качествами, ловкостью и развитием утомления.

3. Анализ биологических показателей и биохимических исследований

Анализ биологических показателей и биохимических исследований проводился по результатам лабораторных исследований крови и антропометрических данных детей.

Для оценки биологических показателей проводилось измерение антропометрических данных (рост, вес, окружность грудной клетки) и их соответствие значениям для определенного возраста, приводимыми в справочной литературе.

Биохимические методы исследования, будучи достаточно точными и надежными, значительно дополняют оценку функционального состояния организма ребенка. По результатам лабораторных исследований крови, особое внимание обращалось на уровень гемоглобина. Гемоглобин – дыхательный пигмент крови. Основной функцией его в организме является транспортировка кислорода и углекислоты. Определение уровня гемоглобина и сравнение его со значениями для определенного возраста позволяет выявить детей, которые предрасположены к достижению высоких результатов в лыжных гонках. Так содержание гемоглобина в крови в норме у детей 5-12 лет составляет 115 – 145 единиц.

Таким образом, обобщение всех полученных результатов контрольных нормативов, проб и тестов, биологических показателей и биохимических исследований, позволяют получить достаточно четкую картину уровня физического развития, состояния здоровья ребенка и определить наиболее способных и одаренных детей.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Данное методическое пособие может быть использовано тренерами по лыжным гонкам не только при отборе в секцию, но и во время подготовительного и соревновательного периодов на тренировочном этапе и этапе углубленной специализации, для оценки спортивной формы.
2. Проведение проб и тестов не требуют значительных материальных затрат, использования сложного хронометрического оборудования, и достаточно просты в обработке полученных результатов, и могут использоваться в детско-юношеских спортивных школах, школьных секциях по лыжным гонкам и другим циклическим видам спорта.

ЛИТЕРАТУРА

- 1.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков ВН. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
- 4.Психология одаренности детей и подростков.под ред. Н.С. Лейтеса. - М., 1996.

Интернет-ресурсы:

- 5.https://kostromama.ru/articles/id/1212_Normy_rosta_i_vesa_sootnoschenie_Tablicy.html
6. <http://moydiagnos.ru/analizi/krovi/norma-gemoglobina-u-detej.html>