

- обогащает воспитанников знаниями в их образно-понятийной целостности и эмоциональной окрашенности;
- психологически облегчает процесс усвоения материала детьми;
- вызывает живой интерес к занятиям физической культурой;
- расширяет общий кругозор детей;
- помогает повысить уровень использования наглядности на занятии по физической культуре;
- повышает производительность педагогического труда инструктора по физической культуре и детей на занятии.

Из сказанного можно сделать вывод, что СИТ действительно являются средством повышения эффективности физического воспитания в ДОУ, стимулируют и развивают творческие способности детей, обогащают интеллектуальную сферу, способствуют укреплению здоровья детей, что доказано рядом нормативных и ненормативных показателей их здоровья.

Литература

1. *Гурьев С.В.* Возможности использования компьютера в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста / С.В.Гурьев // Образование и наука. 2012. №10. С. 112-125.
2. *Завьялова Т.П.* Информатизация физкультурного образования дошкольников: от проблем к поиску решений / Т.П.Завьялова // Начальная школа плюс до и после. 2012. № 10. С. 63-69.

ДИМОРФНЫЕ РАЗЛИЧИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ОТДЕЛЬНЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ВИДАХ ПЛАВАНИЯ

*Грец Ирина Антонова,
доктор педагогических наук, профессор,
Силованова Ирина Михайловна
кандидат педагогических наук, доцент,
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма
г. Смоленск*

Аннотация. В статье рассмотрена степень выраженности полового диморфизма по показателям телосложения и состава тела у пловцов высокой квалификации обоего пола в следующих способах плавания: 100, 400 м вольным стилем, брасс, баттерфляй, на спине, комплексное. Установлена слабая и средняя степень половых различий по основной массе морфофункциональных показателей: величины продольных и некоторых обхватных размеров тела женщин приближаются к мужчинам; в плавании способом баттерфляй по отдельным значениям разница отсутствует. Средняя и высокая степень различия обнаружена в показателях, характеризующих мощностные телосложения спортсменов.

Ключевые слова: половой диморфизм, морфологические детерминанты, спортсмены мужчины и женщины, плавание.

Abstract. The article considers the degree of the of sexual dimorphism intensity in terms of body type and body composition of highly skilled swimmers of both sexes in following swimming events: 100, 400m freestyle, breaststroke, butterfly, backstroke,

complex. Weak and medium degree of sex differences according to the bulk of morpho-functional indicators have been set. The values of some body sizes of women have become closer to men's ones. In butterfly there is no difference. Medium and high degree of differences have been found in terms of body type power.

Index terms: sexual dimorphism, morphological determinants, sportsmen and sportswomen, swimming.

Введение. С каждым годом высокими темпами растут мировые рекорды в плавании. Исследования Н.Ж. Булгаковой (1986) показали, что скорость плавания на дистанциях от 50 до 100 м зависит от веса и роста тела, ширины плеч, длины конечностей и окружности бедра. На коротких дистанциях до 200 м в плавании вольным стилем, баттерфляем, брассом добиваются рекордных результатов пловцы определенного типа телосложения и имеющие показатели, характеризующие силовые возможности: с большим весом, широкими плечами, длинными руками и ногами, значительной окружностью бедер и плеч.

Задача исследования. Установить степень выраженности половых различий морфофункциональных показателей мужчин и женщин, специализирующихся в плавании.

Методика исследования. Для изучения морфологических детерминантов диморфных особенностей спортивной деятельности женщин использовались данные из приложения к диссертационной работе Э.Г. Мартиросова (1998, 2006), который обследовал спортсменов, входящих в основные составы сборных команд России и СССР: многократных чемпионов России, СССР, Европы и мира, олимпийских чемпионов, заслуженных мастеров спорта, мастеров спорта международного класса, мастеров спорта СССР в возрасте от 16 до 25 лет и стажем занятий спортом 6–12 лет. Изучены показатели телосложения и состава тела спортсменов высокой квалификации в следующих способах плавания: 100, 400 м вольным стилем, брасс, баттерфляй, на спине, комплексное.

Результаты исследования. По показателям телосложения у пловцов высокой квалификации на 100 и 400 м вольным стилем выраженность полового диморфизма находится в пределах слабой и средней степени: установлены незначительные диморфные различия в обхватах грудной клетки (8,96 и 9,97 %) и бедра (4,20 и 2,39 %); голени (400 м в/с – 9,36 %); средние – в длине и массе тела (18,52 и 19,25 %); обхватах спокойного плеча, предплечья (13,98 и 13,41 %; 12,35 и 14,94 %, соответственно) и голени (100 м – 12,32 %) (таблица 1).

По показателям состава тела у пловцов на 100 и 400 м выявлена большая выраженность диморфных различий: очень высокая и высокая степени выраженности обнаружены в относительной массе жировых тканей (400 м – 50 % и 100 м – 48,96 %); высокая – абсолютных массах скелетных мышц (43,62 % и 37,32 %), жировых тканей (37,29 и 42,24 %) и скелета (46,46 и 39,78 %); средняя – относительной массе скелетных мышц (16,30 и 18,32 %) и скелета (18,52 и 19,25 %).

Наибольшая вариативность значений наблюдается в показателях абсолютной, относительной массах жировых тканей (100 м – 25,3 и 19,8 %; 400 м – 21,6 и 17,4 % у женщин; 100 м – 18,9 и 14,3 %; 400 м – 11,2 и 6,4 % у мужчин); абсолютной и относительной массах скелета (100 м – 15,2 и 15,6; 400 м – 13,1 и 15,1 % у мужчин).

По показателям телосложения у пловцов высокой квалификации, специализирующихся в брассе и комплексном плавании выраженность полового диморфизма находится в пределах слабой и средней степени: установлены незначительные ди-

морфные различия в длине тела (7,32 и 7,36 %), обхватах грудной клетки (8,36 и 7,66 %), бедра (1,79 и 2,59 %) и спокойного плеча (комплексное плавание – 8,96 %); голени (9,86 и 8,48%); средние – массе тела (29,91 и 24,98 %); обхватах спокойного плеча (басс – 12,90 %) и предплечья (11,74 и 10,66 %, соответственно).

По показателям состава тела у пловцов бассейном и комплексного плавания установлена большая вариативность диморфных различий: очень высокая степень выраженности обнаружены в относительной массе жировых тканей (55,24 и 53,13 %); высокая – абсолютных массах скелетных мышц (32,53 и 36,33 %), жировых тканей (42,40 и 41,59 %) и скелета (40,21 и 34,74 %); средняя – относительной массе скелетных мышц (комплексное плавание – 10,43 %); слабая – относительной массе скелетных мышц (басс – 2,03 %) и скелета (7,32 и 7,36 %). По показателям телосложения у пловцов высокой квалификации, специализирующихся в плавании на спине и способом баттерфляй выраженность полового диморфизма находится в следующих пределах: диморфные различия в обхвате бедра почти не выражены (баттерфляй – 0,36 %); имеют слабую степень в обхватах грудной клетки (8,62 и 9,26 %), бедра (на спине – 8,30 %) и голени (на спине – 7,76 %); средняя обнаружена в длине (19,87 и 16,77 %) и массе тела (22,42 и 16,68 %); обхватах спокойного плеча (на спине – 13,38 и 11,11 %; баттерфляй – 13,38 %) и голени (баттерфляй – 11,11 %).

По показателям состава тела у пловцов высокой квалификации, специализирующихся в плавании на спине и способом баттерфляй установлена очень высокая степень выраженности полового диморфизма в абсолютной и относительной массах жировых тканей (на спине – 50,81 и 57,56 %); высокая – абсолютной и относительной массах жировых тканей (баттерфляй – 35,90 и 47,74 %), абсолютных массах скелетных мышц и скелета (на спине – 30,42 и 36,08 %, баттерфляй – 38,21 и 47,83 %); средняя – относительных массах скелетных мышц и скелета (на спине – 11,76 и 16,77 %, баттерфляй – 14,56 и 19,87 %). Наибольшая вариативность значений наблюдается в показателях абсолютной и относительной массах жировых тканей (на спине – 20,1 и 16,9 % , баттерфляй – 21,0 и 12,7 % у женщин; на спине 11,9 и 12,6 %, баттерфляй – 17,3 и 12,5 % у мужчин).

Заключение. Таким образом, у пловцов обоего пола установлена слабая и средняя степень половых различий по основной массе морфофункциональных показателей. По величинам продольных и некоторых обхватных размеров тела женщины приближаются к мужчинам. В плавании способом баттерфляй по отдельным показателям разница отсутствует. Средняя и высокая степень различия между мужчинами и женщинами в спортивном плавании обнаружена в показателях, характеризующих мощность телосложения спортсменов. Разница в телосложении пловцов высокого класса обоего пола усугубляется очень высокой степенью выраженности полового диморфизма по величине абсолютной и относительной жировой массы тела, где женщины значительно опережают мужчин.

Литература

1. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.
2. Мартиросов, Э.Г. Стандарты телосложения высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в основных олимпийских видах спорта / Э.Г. Мартиросов // Приложение к дисс. ... д-ра биол.наук. – М., 1998. – С.98.

3. Мартиросов, Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. – М.: Наука, 2006. – С.167-194.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

*Газизова Регина Расиховна,
ассистент*

*Стерлитамакский филиал ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный
университет»
г. Стерлитамак*

Аннотация. В статье описана роль профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов.

Abstract. In article the role of professional and applied physical preparation of future experts is described.

Index terms: professional and applied physical training of specialists.

Многие профессии требуют от специалиста высокого уровня физической подготовленности, силы, ловкости, воли, выносливости. И конечно, молодому человеку, который занимается физкультурой и спортом, доступно большее их число, чем вялым, рыхлым, неподвижным юношам и девушкам. Однако все ли так просто – занимайся в спортивной секции и любая профессия будет тебе по плечу?

В мифах о Геракле рассказывается о том, что этот легендарный силач и герой уставал при каждой попытке написать свое собственное имя. Очевидно, необыкновенная богатырская сила, а также наличие у него многих доведенных до совершенства двигательных качеств и навыков не только не способствовали, но даже затрудняли выполнение движений, требующих тонкой координации. А вот пример из современной жизни. Долгое время в программе подготовки летчиков входили занятия боксом. А не так давно ученые установили, что бокс не показан пилотам, так как управление современными лайнерами, летающими со сверхзвуковыми скоростями, несовместимо с резкими и быстрыми движениями рук и ног. А именно такие реакции развиваются на занятиях боксом.

Таким образом, получается, что необходимо выбирать те виды спорта, которые помогают формировать профессионально важные качества специалиста. А это уже профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

ППФП – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Суть ППФП в том, что в основе спортивных занятий и физического труда лежит похожий двигательный процесс и по совпадению психофизических характеристик можно определить прямое родство каждого вида спорта с той или иной профессией. Занятия специальными упражнениями и рекомендуемыми видами спорта совершенствуют определенные функции и системы организма, нужные для приобретения высокой квалификации.

Подбор отдельных физических упражнений или целостных видов спорта для решения задач ППФП осуществляется по принципу адекватности их психофизио-