

Таким образом, формирование здорового стиля жизни через познание теоретических сведений, обосновывающих положения физкультурно-спортивной практики и дающих свободу умственной и двигательной активной деятельности с учетом различных видов компетенций, позволяет качественно подготовить учащихся старших классов к будущей жизни и деятельности.

ВЗАИМОСВЯЗЬ СОМАТИЧЕСКИХ, ФИЗИОМЕТРИЧЕСКИХ И ПСИХОМОТОРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

Семенов М. М.

*Московское городское физкультурно-спортивное объединение Москомспорта,
г. Москва*

Проблемы изучения взаимосвязи двигательных качеств с другими показателями имеет высокую актуальность в спорте. Взаимосвязь этих показателей у мужчин спортсменов давно изучается, в тоже время данных о взаимосвязи этих показателей у женщин спортсменок практически нет.

В настоящей работе стояла задача изучить взаимосвязь между морфологическими особенностями и двигательными возможностями (такими как психомоторика и физиометрия) на примере женщин-спортсменок, занимающихся вольной борьбой

Для решения этой задачи были обследованы 58 высококвалифицированных спортсменок, занимающихся вольной борьбой.

Контрольную группу составляли лица такого же возраста и пола, не занимающиеся спортом, которые также были распределены в тех же условных весовых группах.

В работе были использованы общепринятые антропометрические исследования (Мартыросов Э.Г. 1982 г.), биометрические (Мартыросов Э.Г., Николаев Д.В., Руднев С.Г. 2005 г.), физиометрические по методике (Баранова А.А. и В.Н Кучмы 1999 г.), психомоторика по методике (Лебедева А.Н. 2000 г.).

Результаты исследования:

Обнаружены следующие корреляционные связи между соматическими, физиометрическими и психомоторными показателями при 5%-ом уровне значимости: длина тела имеет невысокие достоверные связи с динамометрией левой и правой руки, спирометрией, (Объем легких), средними значениями реакции выбора в мл.сек., и средним объемом памяти. В отличие от длины тела, масса тела показала выше средних значений корреляции с динамометрией обеих рук и спирометрии на уровне $R=0,25$, и отрицательную связь на уровне $R=-0,25$ с частотой движения за единицу времени (теппинг) и средними значениями внимания.

Индекс массы тела (ИМТ) также обнаружил связи с показателями физиометрии на уровне $R=0,20$, с частотой движения (теппинг). Представляет особый интерес малоизученный показатель фазовый угол (соотношение активного и реактивного сопротивления организма, который является косвенным показателем тренированности человека. В данном случае он обнаружил взаимосвязи с силой кисти правой и левой руки. Аналогичные связи были найдены с процентом основного обмена веществ на единицу площади тела на уровне $R=0,33$; $0,35$

Особенное внимание привлек такой показатель как внеклеточная жидкость, которая отрицательно коррелирует с динамометрией правой и левой руки $R=-0,28$; $-0,36$ и положительная связь с теппинг интервалом и средним распределением внимания.

Активная клеточная масса в процентах обнаружила не высокие связи с силой обеих рук и отрицательную связь с допущенными ошибками регистрации простой реакции. Масса жира в % (по формуле И.Матейка) обнаружила отрицательные корреляции с динамометрией рук на уровне $R=-0,39$; $-0,40$. Скелетно-мышечная масса (СММ) (по формуле Lee.) имеет выше среднего связь с динамометрией и средний с спирометрией и чуть ниже среднего с частотой движения. Показатели поперечных диаметров ширина плеч и таза обнаружили среднюю связь с физиометрическими показателями.

Степень выраженности эндоморфии отрицательно коррелирует с силой обеих рук, а компонент мезоморфии, наоботот, положительно на уровне средних значений коррелирует с физиометрией и всеми показателями объема памяти (максимальный, средний и т.д.). Компонент эктоморфии имеет отрицательную корреляционную связь с физиометрией и средним временем запоминания цифр.

Закключение: таким образом, проведенный корреляционный анализ соматических показателей с показателями психомоторики и физиометрии свидетельствует о влияние соматических показателей на физиометрические характеристики спортсменов и их моторные возможности. Выявленные закономерности еще раз подчеркивают необходимость учета морфологических особенностей при разработке нормативов физической подготовленности спортсменов данного вида спорта. Не вызывает сомнения необходимость учета этих взаимосвязей у представительниц различных весовых категорий, для которых характерны значительные различия как в тотальных размерах тела, так и в пропорциях и составе массы тела.

Настоящее сообщение является лишь небольшим фрагментом нашей работы связанной с изучением этих взаимосвязей у представителей разных спортивных специализаций, пола, разного биологического и паспортного возраста.

КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГА В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

*Синягина Н. Ю., д. псих. н., профессор,
директор ФГНУ «Центр исследований проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании и социально-педагогической поддержки детей и молодежи», г. Москва*

Прибытие паяца в город значит
для здоровья его жителей гораздо больше,
чем десятки нагруженных лекарствами мулов
Г. Сиденгам

Значимость проблемы сохранения и укрепления здоровья обусловлена пониманием важности состояния собственного здоровья для творческой, активной, социально-полезной и главное трудовой деятельности личности.

Здоровье представляет значительный человеческий ресурс полноценной и счастливой жизни, способствует выполнению замыслов, планов, решению различных жизненных задач. Состояние здоровья существенно влияет на карьеру человека. Только здоровый человек может успешно решать профессиональные задачи в динамичном и информационно насыщенном современном мире.

К сожалению, сегодня такое понимание проблемы ничем не наполнено: ценность здоровья и здорового образа жизни лишь декларируется в обществе, конкретные реалии