

MORFOLOGICZNE ASPEKTY BUDOWY CIAŁA MŁODYCH ZAWODNIKÓW UPRAWIAJĄCYCH PŁYWANIE I PIŁKĘ RĘCZNĄ

JASIŃSKI Ryszard, SKRZEK Anna, GRELA Elżbieta, JASTRZĘBSKA Renata.

Streszczenie

Jednym z istotnych czynników warunkujących rozwój ontogenetycznych wybranych osobników jest sport. Uprawiany systematycznie według ustalonych reguł, odznacza się silnym pierwiastkiem współzawodnictwa oraz tendencją do osiągania coraz lepszych wyników, mających na celu manifestację sprawności ruchowej. Jeżeli sport operuje czynnikami pobudzającymi rozwój danego osobnika (stymulacja), przygotowuje do życia (adaptacja) i usuwa skutki niesprzyjających warunków środowiska (korekcja), to jego walory mogą stać się elementami systemu pedagogicznego. Jeżeli zaś zostanie zachwiana równowaga tych funkcji, a cele sportu autonomizują się, sport staje się nowotworem na tle procesów ogólnowychowawczego (Demel 1976).

Cel/ założenia

Uwzględniając funkcje sportu i znaczący jego wpływ na kształtowanie się postawy ciała wybrano dwie skrajnie odmienne dyscypliny – pływanie i piłkę ręczną. Celem badań była próba odpowiedzi na pytanie: w jakim stopniu trening u 13-14 letnich zawodników uprawiających te dyscypliny sportowe modyfikuje ich budowę morfologiczną? w obrębie których elementów postawy ciała, zauważa się istotne zmiany – kwalifikowane do wad postawy? jak w obu dyscyplinach kształtuje się asymetria obwodów i siły ścisku rąk?

Materiał i metody badań

Materiał do niniejszego opracowania stanowią badania wybranych uczniów czterech szkół podstawowych miasta Wrocławia. Do badań wybrano 13 i 14 letnią młodzież obojga płci reprezentującą obie dyscypliny sportowe w tym: 44 pływaków (28 chłopców i 16 dziewcząt) oraz 44 piłkarzy ręcznych (18 chłopców i 26 dziewcząt). Zawodnicy uprawiający pływanie osiągnęli 5 letni staż zawodniczy natomiast piłkarze ręczni średnio uprawiają tę dyscyplinę 3 lata. Badania przeprowadzano każdorazowo tuż przed treningiem popołudniowym, ocenie poddano postawę ciała, umięśnienie obręczy barkowej, obręczy biodrowej, kończyn górnych i dolnych oraz mierzono siłę ścisku obu rąk, osoba badana była ubrana w strój kąpielowy lub spodenki gimnastyczne. Do pomiarów obwodów celem określenia stanu umięśnienia danego osobnika oraz stopnia asymetrii posłużono się taśmą centymetrową. Siłę ścisku mierzono dynamometrem ręcznym w zakresie od 0 do 90 N. Z uwagi na prostotę, łatwość zastosowania, możliwość zlokalizowania wady, określenia jej wielkości oraz niezależnienia się od przyrządów pomiarowych oceny postawy ciała badanych zawodników dokonano posługując się metodą punktowania Wolańskiego.

Wnioski

1. W obu grupach zawodniczych częstość występowania wad postawy jest zbliżona. Jej nieprawidłowości decydowało nadmierne wysunięcie głowy oraz barków do przodu, odstawanie łopatek oraz wadliwe ustawienie kolan u pływaków, a spłaszczenie stóp u piłkarzy.
2. Na podstawie uzyskanych wyników badań stwierdzono, że postawa ciała dziewcząt prezentowała się zdecydowanie lepiej niż chłopców.
3. W pracy trenerów dostrzega się lekceważące podejście do spraw rozwoju ucznia. Kładzie się nacisk jedynie na sprawność fizyczną z niedostatecznym uwzględnieniem

ności zdrowotnej. Podstawy dotyczące dbałości o harmonijny rozwój młodego człowieka, korekty wad postawy ciała oraz specjalistyczne ćwiczenia z tym związane są niewątpliwie pomijane. Osiągnięcie najlepszego wyniku determinuje pracę trenerów nawet w wstępnej fazie treningu.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МЕТОДІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ОЦІНКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Сергій ПЕХ

Київський національний університет будівництва і архітектури

Кількість методів функціональної діагностики поступово зростає, але ефективність оцінки працездатності організму людини від цього не завжди зростає. Як підкреслюють автори [1-3], між якістю та кількістю у цьому плані нерівно все більше зростає. З іншого боку, спроби зведення проблеми функціональної діагностики до пошуку одного всеохоплюючого показника також виявляються неефективними, оскільки потенційні можливості організму людини представляють собою досить широкий діапазон його функціональних можливостей [1].

Мабуть, розв'язок даної проблеми полягає у виборі оптимального комплексу методів функціонального стану (кожний зі своєю "вагою"), котрі у сукупності дають можливість отримати певну інформацію про працездатність організму людини, у тому числі про спеціальну працездатність спортсмена. У цьому напрямку і був реалізований експериментальний пошук.

У процесі чергового етапного дослідження студентів-спортсменів Плавального Центру Київського національного університету будівництва і архітектури взимку 2001-2002 рр. був зібраний матеріал за наступними методиками оцінки фізичного розвитку функціонального стану:

- антропометрія (зріст, вага, ЖЄЛ);
- динамометрія кисті руки;
- показники артеріального тиску крові (АТ – пульсовий тиск – ПТ) та пульсу;
- індекси оцінки фізичного розвитку (Габса – розрахунок необхідної ваги, Кетле – відношення ваги тіла то зросту, життєвий показник – відношення ЖЄЛ до абсолютної ваги);

індекси оцінки витривалості (коефіцієнт витривалості Квааса - $\frac{P \cdot 10}{ПТ}$;

де P – пульс за 1 хв.; ПТ – пульсовий тиск; вегетативний індекс Кердо де d- АТ; де d – частота 1 хв.);

- дані функціональної спроби PWC_{170} з оцінкою АТ та ЕКГ;
- характер відновлення пульсу (за індексом степ-тесту при відновленні за 3 хв.);
- психофізіологічні показники (дані коректурної спроби, пам'яті на числа, тесту руху, теплінг-тесту, простої, складної реакції на рухомий об'єкт).

Враховані також такі характеристики як вік, спортивний розряд, спортивний стаж, тривалість тренування, результативність виступів на змаганнях та їх масштаб й інші