

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ И СПОРТУ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ФГАОУ ВПО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Материалы Всероссийской с международным участием
научной конференции,
посвященной 65-летию Института физической культуры,
спорта и восстановительной медицины КФУ*



Казань
23-24 апреля 2014 г.

уроках, они сами же выигрывают на соревнованиях. Спортивными играми учащиеся занимаются лишь весной и осенью, когда позволяет погода. Основными спортивными играми являются волейбол и футбол. В младшем звене ребят обучают пионерболу. Баскетбол в школе не развит.

При подготовке к урокам я опираюсь на поурочный четвертной план: уточняю сформулированные в нём учебно-воспитательные и оздоровительные задачи, разрабатываю содержание урока с учётом результатов предыдущих занятий, выбираю методы и методические приёмы, подбираю необходимый инвентарь и оборудование.

Готовясь к уроку, я подбираю соответствующий программный материал для всех частей урока: вводной, основной, заключительной. Сначала подбираю материал для основной части, так как именно в ней решаются ведущие учебные задачи, а затем для вводной и заключительной.

На каждом уроке я использую помощь наиболее подготовленных учащихся (физоргов): они демонстрируют упражнения, оказывают страховку, подготавливают необходимый инвентарь.

В каждом классе есть от одного до трёх ребят-спортсменов разных видов спорта. (Учитывая, что самый маленький класс состоит из четырёх человек!!!). Есть и «незаменимые универсалы», которые принимают участие во всех соревнованиях!

Причинами такой физической подготовленности ребят являются: жизнь в сельской местности, природные данные ребят и мастерство учителя. Результатом тщательной подготовки к каждому соревнованию является то, что ребята всегда занимают призовые места, и вот уже 5 лет подряд школа держит первое место в спартакиаде района. По волейболу и хоккею наша школа занимала первые места в зональных соревнованиях.

Организация учебных занятий в Большесалтыковской средней школе направлена на укрепление здоровья, развитие физических способностей, а также на воспитание чувства товарищества.

ИЗМЕНЕНИЯ УДАРНОГО ОБЪЕМА КРОВИ У ПАРАШЮТИСТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ К ПРЫЖКУ

Вахитов И.Х., Кабыш Е.Г., Кабыш А.Е.

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань

Парашютным спортом занимается значительное количество молодежи. По мнению исследователей, многолетние занятия данным видом спорта вызывают существенные изменения в деятельности различных органов и систем. При этом особенности изменения показателей насосной функции сердца растущего организма, при систематических занятиях парашютным спортом остаются недостаточно изученными.

Целью данной работы явилось изучение показателей ударного объема крови молодежи, систематически занимающихся парашютным спортом.

Эксперименты проводились на аэродроме «Куркачи», который находится в Республике Татарстан недалеко от г. Казани. Исследованиями были охвачены спортсмены в диапазоне от начинающих заниматься данным видом спорта и до мастеров спорта международного класса.

Регистрацию ударного объема крови (УОК) производили в день прыжков утром, сразу после подъема. Далее до прыжка, т.е. непосредственно перед посадкой в летательный аппарат и сразу после приземления парашютиста. Регистрацию реограммы во всех трех исследованиях осуществляли в положении лежа. Для определения УОК использовали метод тетраполярной грудной реографии по Кубичеку.

Как показали наши исследования, у начинающих заниматься парашютным спортом, т.е. у подростков 16-17-летнего возраста ударный объем крови до посадки в самолет существенно не изменяется. Однако, сразу после приземления у данных парашютистов было выявлено значительное снижение показателей ударного объема крови.

У парашютистов массовых разрядов (возраст 20- 22 года), значения систолического выброса крови сохранялись примерно на уровне 51-55 мл до посадки в самолет и после завершения прыжка, т.е. после приземления.

У мастеров спорта по парашютному спорту некоторые увеличения УОК происходят лишь перед посадкой в самолет.

У мастеров спорта международного класса (возраст до 35 лет) значения ударного объема крови по сравнению с исходными данными достоверно увеличиваются до посадки в самолет и сразу после приземления.

Исходя из вышеизложенного, можно утверждать о том, что по мере повышения уровня тренированности парашютистов реакция УОК возрастает. Однако, у начинающих парашютистов мы впервые выявили «отрицательную реакцию» УОК после совершения прыжка, т.е. снижение ударного объема крови ниже исходных величин. Увеличение реакции УОК у мастеров спорта и мастеров спорта международного класса до посадки в самолет и после приземления вероятнее всего объясняется тем, что они выполняют более сложные прыжки. Выполняются различные затяжные прыжки, а так же включаются сложные акробатически элементы. Всё это требует концентрации внимания, сосредоточенности и синхронности. С увеличением сложности прыжков возрастает и риск выполнения упражнений. Отрицательная же реакция УОК, выявленная у начинающих парашютистов после выполнения прыжка с парашютом, на наш взгляд, объясняется высокими показателями частоты сердечных сокращений. При высоких значениях ЧСС, вероятнее всего, уменьшается диастолическая пауза сердца вследствие чего снижается кровонаполняемость желудочков, что ведет к уменьшению ударного объема крови парашютистов.