

РОЛЛЕР СПОРТОМ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ

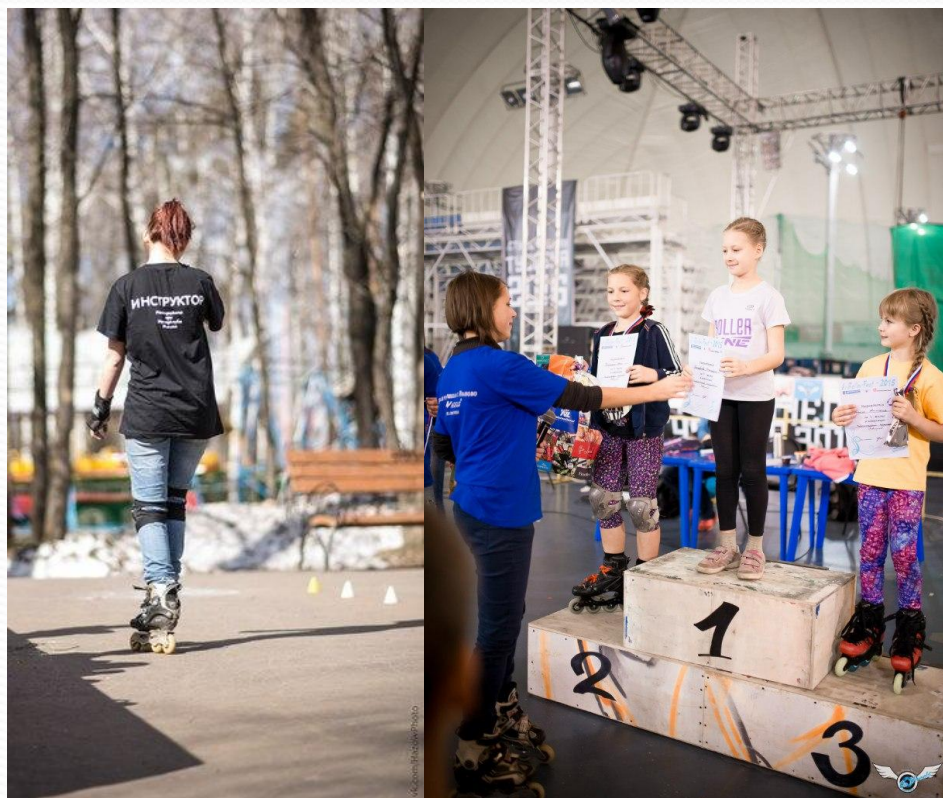
Дурандина Ю.В., Нуждина М.В.

Научные руководители:
д.м.н., профессор кафедры физической культуры, ЛФК и ВК Нежкина Н.Н.;

Иваново, 2017

Актуальность

● В настоящее время в России отмечается бурное развитие роллер спорта. В связи с этим появляются секции, куда принимаются дети в возрасте от 3 лет, организуются соревнования всероссийского и международного уровня. Однако данные о влиянии роллер спорта на показатели здоровья детей практически отсутствуют, что и определило актуальность исследования.



Что такое роллер спорт?

- Роллер спорт очень многогранный вид спорта, он включает в себя несколько дисциплин: классический фристайл слалом (выполнение различных элементов на дорожке из конусов)



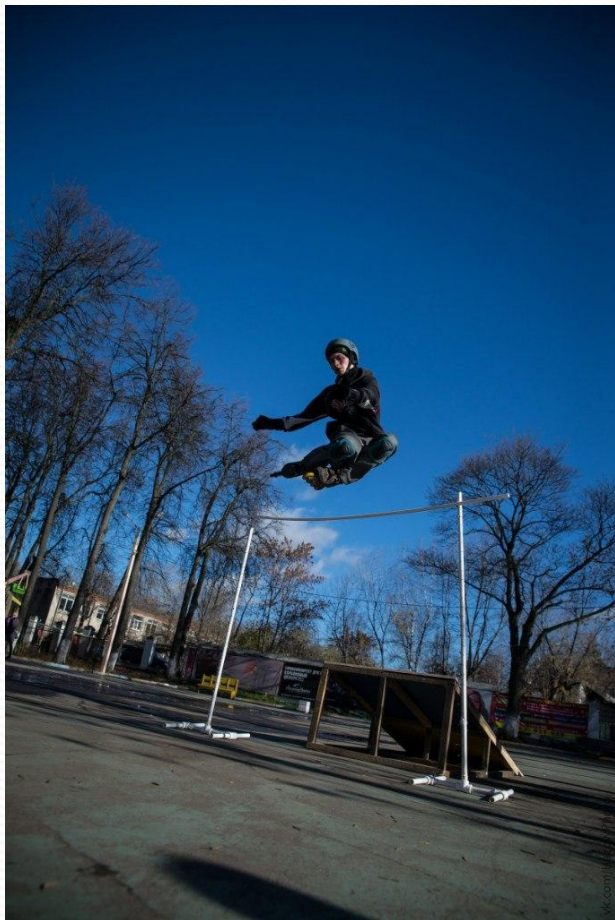
Что такое роллер спорт?

- Скоростной слалом (забег на скорость на одной ноге по дорожке из 20 конусов)



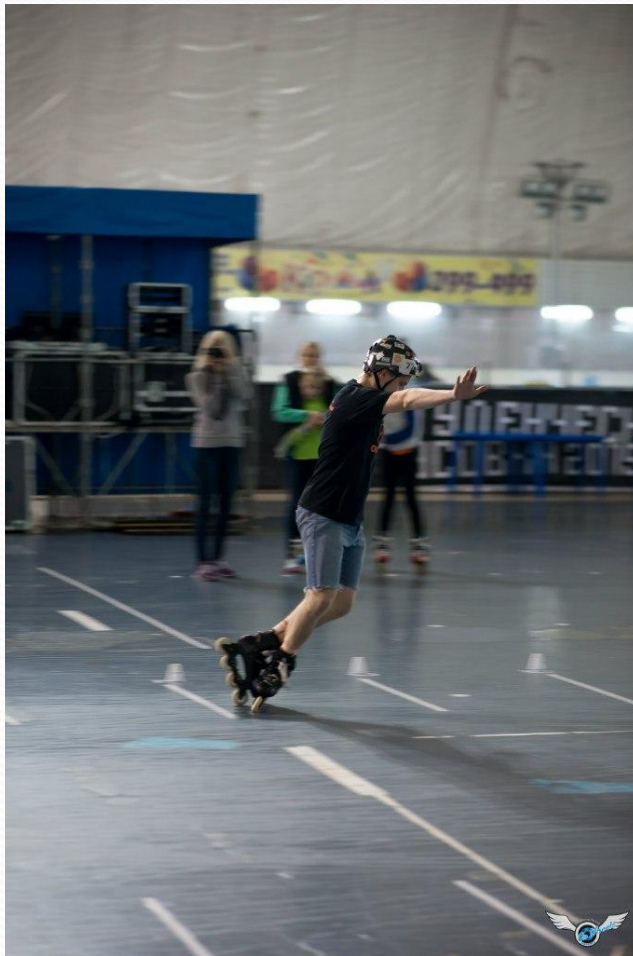
Что такое роллер спорт?

- Прыжки (через планку как с трамплина, так и без него)



Что такое роллер спорт?

- Слайды (различные виды торможения)



Что такое роллер спорт?

- Агрессив (выполнение различных трюков в скейтпарке) и фрискейт (комбинация всех дисциплин)



Цель работы

- провести динамический анализ психофизиологических показателей организма у детей 10 – 12 лет, занимающихся роллер спортом для оптимизации их тренировочного процесса.

Материалы и методы

- В исследовании приняли участие 40 детей в возрасте 10-12 лет, которые тренировались 3 раза в неделю по 2 часа в день.
- Проводилось динамическое исследование уровня развития основных физических качеств (силы, скорости, выносливости, координации движений), а так же показателей психологической сферы и состояния вегетативной нервной системы до занятий роллер – спортом и через год регулярных занятий.

Материалы и методы

- Оценка физических качеств включала следующие двигательные тесты:
 1. бег на 30 метров (скоростные качества)
 2. подтягивание на высокой перекладине у мальчиков и на низкой перекладине у девочек (силовые качества)
 3. челночный бег, 3 по 10 метров (координация)
 4. степ-тест (выносливость)
 5. максимальный наклон вниз с прямыми ногами (гибкость)

Материалы и методы

- Для изучения психологических характеристик применялись следующие методики:
 1. Простая зрительно – моторная реакция; помехоустойчивость Определение самооценки по методике Д. Кейрси (1996)
 2. Теппинг – тест
 3. Методика «Веселый – грустный»
 4. Восьмицветовой тест Люшера
 5. Тест «оценка психической активности»
 6. Определение уровня самооценки по методике Д. Кейрси (1996)
 7. Определение уровня тревожности (тест Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина (1996)

Материалы и методы

- Всем обследуемым с целью исследования вегетативной регуляции проводился анализ вариабельности ритма сердца исходно в положении лежа и в условиях проведения активной ортостатической пробы с использованием прибора Поли-Спектр8/Е («Нейрософт», Иваново) . Исследовались показатели спектрального анализа вариабельности ритма сердца.

Результаты исследования

- При динамическом исследовании физических качеств было установлено, что в динамике занятий роллер спортом улучшились показатели только двух двигательных тестов: бег на 30 м (с $6,7 \pm 0,4$ м. до $5,2 \pm 0,2$ м; $p < 0,05$), челночный бег (с $9,2 \pm 0,3$ с. до $7,9 \pm 0,2$ с. $p < 0,05$). Однако, в ходе анализа отмечено, что показатели выносливости детей имели тенденцию к снижению (с $550 \pm 30,5$ кгм/мин. до $510 \pm 19,8$ кгм/мин, $p < 0,05$).
- Общая мощность спектра нейрогуморальной регуляции у обследуемых детей достоверно не изменилось, как в покое (с 2970(1554;3398) до 4910(3422;5806); $p > 0,05$), так и при проведении активной ортостатической пробы (с 1878(1140;2206) до 2878(2294;3035); $p > 0,05$). При этом в структуре спектра отмечено увеличение медленноволновых влияний в фоновой пробе (LFf), что отражает повышение активности симпатического отдела вегетативной нервной системы у обследуемых спортсменов (с 27,3 (18,1; 30,5) до 48,9 (36,5;53,9); $p < 0,05$).

Результаты исследования

- Из выбранных психофизиологических тестов достоверная динамика была зафиксирована только по некоторым показателям теста Люшера и теста помехоустойчивости, а именно: произошло сокращение среднего времени реакции с 435,1 (399,2 – 492,3) до 411,9 (385,8 – 461,1) и среднеквадратичного отклонения времени реакции с 148,6 (120,1 – 194,0) до 127,7 (101,0 – 163,9). Также снизилось число ошибок запаздывания с 6 (4-7) до 3 (3-5).
- По данным теста Люшера, достоверная динамика была получена по показателю работоспособности, который достоверно вырос с 9,44 до 10,87 баллов.
- Показатели тревожности также достоверно увеличились за счёт ситуативного компонента (с $34,4 \pm 1,1$ до $47,1 \pm 1,3$; $p < 0,05$).

Выводы

- Регулярные занятия роллер спортом приводят к значительному развитию скорости и координации движений, улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности (возбуждение – торможение). Изменения эмоционально – вегетативной сферы характеризуется повышением уровня ситуативной тревожности и увеличением степени активности симпатического звена вегетативной нервной системы, что наряду со снижением показателей физической выносливости указывает на напряжение регуляторных механизмов в организме.

Выводы

- Полученные данные свидетельствуют о необходимости включения в тренировочный процесс юных спортсменов программ упражнений, направленных на развитие выносливости, обучению расслаблению с целью гармонизации психофизического состояния организма.

Благодарю за внимание!



TruNowa Xenia
vk.com/richie37

