

**ОРИЕНТИРОВКА НА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ  
ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКЕ И КАНОЭ 13-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА**  
Печура Алена (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)  
Научный руководитель – К. В. Колоцей

С каждым годом тренеру в учебно-тренировочной работе приходится сталкиваться с тем, чтобы отыскать одарённых юношей и девушек для пополнения рядов юных, талантливых и квалифицированных спортсменов. Для обоснованных методов отбора «спортивных» детей следует проводить исследования в ДЮСШ и СДЮШОР. Это позволит в будущем более эффективно прогнозировать результаты, которые станут неотъемлемой частью современной концепции подготовки спортсменов от самых низов (новичков) до мастеров спорта и мастеров спорта международного класса.

Цель исследования – провести анализ антропометрических показателей у 13-летних гребцов на байдарке и каноэ.

В исследовании принимали участие 35 гребцов (юноши и девушки) на байдарке и каноэ в возрасте 13 лет.

Были использованы следующие соматометрические показатели: длина тела (см), масса тела (кг), длина рук (см), размах рук (см), длину туловища (см). Применяя данные результатов проведенных измерений, а также комплекс контрольных упражнений и нормативов, тренеру проще подбирать подходящих спортсменов для гребли на байдарках и каноэ на начальном этапе отбора.

При сравнении показателей морфофункционального обследования выявлено, что наибольшие значения длины и массы тела замечены у гребцов на каноэ, наименьшие – у гребцов на байдарках. Погрешность составляет  $< 0,4$ .

Разница в массе и весе тела каноистов превышает разницу байдарочников: на 3,3 кг и на 4,0 кг. Статистические достоверные различия выявлены в размахе рук  $< 0,15$ , и разница составила в среднем около 4 см. Остальные морфофункциональные показатели среди мальчиков-каноистов и байдарочников так же присутствовали, но были весьма незначительны.

Статистические отличия обнаружены в обследуемых группах, где показатели характеризуют массу тела и кистевую динамометрию  $< 0,15$ . У девочек-каноисток масса тела и динамометрия кисти была значительно больше. Разница составила в среднем: 2,5 кг и 5,5 кг. И хотя по большинству показателей девочки-каноистки имели значительное преимущество перед своими сверстницами байдарочницами, однако различия носили статистически не совсем достаточно достоверный характер.

Существует мнение о том, что имеется положительная корреляция между ростовыми показателями гребцов различной квалификации и их спортивными достижениями. Но при изучении научной литературы по исследуемой проблематике мы выявили, что данные о соотношении размеров тела гребцов противоречивы.

Таким образом, проведенное исследование 13-летних гребцов двух полов, а также различных квалификаций показало:

1. Для гребли на байдарке мальчикам 13-летнего возраста важно иметь длину тела 159–166 см, массу тела – 48–52 кг, размах рук – 157–164 см, длину туловища – 51–56 см.

2. Для гребли на каноэ мальчикам 13-летнего возраста важно иметь длину тела 160–168 см, массу тела – 50–54 кг, размах рук – 159–164 см, длину туловища – 50–54 см.

3. Для гребли на байдарках девочкам 13-летнего возраста важно иметь: длину тела 155–160 см, массу тела – 50–53 кг, размах рук – 160–165 см, длину туловища – 50–55 см.

4. Для гребли в каноэ девочкам 13-летнего возраста важно иметь длину тела 151–156 см, массу тела – 50–55 кг, размах рук – 156–161 см, длину туловища – 52–56 см [1].

Из 35 испытуемых соответствуют этим параметрам только 25 человек – 71,4 %. Из них мальчиков-каноистов – 22,3 %, мальчиков-байдарочников – 17,6 %, девочек-каноисток – 15,6 %, девочек-байдарочниц – 15,9 %.

Из перечисленных нами характеристик при отборе спортсменов на этапе углубленной спортивной специализации следует обозначить также другие жизненно важные значения, такие как длина тела на коленях с вытянутыми руками вверх, жизненная емкость легких, кистевая динамометрия, жировая и мышечная масса в % к общему весу спортсмена и др.

Список использованной литературы

1. Журавский, А. Ю. Отбор в гребле на байдарках и каноэ : монография / А. Ю. Журавский. – Чебоксары : ИД «Среда», 2018. – 216 с.

## **АГИТАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ РАБОТА ПО ПРИОБЩЕНИЮ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ (НА ПРИМЕРЕ Г. МОЗЫРЯ)**

**Простолупов Владислав (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)  
Научный руководитель – Н. Н. Ничипорко**

Развитие стремления к здоровому образу жизни (ЗОЖ) у детей необходимо стимулировать посредством воспитательного воздействия и пропаганды. Одно из главных мест в этом процессе будет занимать целенаправленная работа тренера-преподавателя, как специалиста, владеющего разнообразным арсеналом средств, чтобы сделать этот процесс успешным и результативным.

Цель – выделить факторы, способствующие успешному проведению агитационно-пропагандистской работы по приобщению детей к ЗОЖ.

Воспитательная работа является обязательным условием функционирования любого образовательного учреждения. Детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) не являются исключением. Одним из важных