№ 5 (60), 2016

ISSN 1999-3455

КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ И ЗДОРОВЬЕ

Ежеквартальный научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье» включен в Перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, утвержденных ВАК РФ

Издается с 2004 года

ИЗДАТЕЛИ:
• Научно-методический Совет по физической культуре Министерства образования и науки РФ
• Воронежский государственный педагогический университет

Главный редактор
Андрей ЛОТОНЕНКО (Воронеж)
Зам. главного редактора
Светлана ФИЛИМОНОВА (Москва)
Научный консультант
Людмила ЛУБЫШЕВА (Москва)

Редакционный совет:
Сергей АЛЕКСЕЕВ (Москва)
Марат БАРИЕВ (Казань)
Ирина БЕРЕЖНАЯ (Воронеж)
Александр БУГАКОВ (Воронеж)
Михаил ВИЛЕНСКИЙ (Москва)
Игорь ВОРОНОВ (С.-Петербург)
Руслан ГОСТЕВ (Москва)
Сергей ЕВСЕЕВ (Москва)
Игорь ЕСАУЛЕНКО (Воронеж)
Светлана КАРТЫШЕВА (Воронеж)
Виктор КАШКАРОВ (Липецк)
Андрей КРЫЛОВ (С.-Петербург)
Сергей КУЗНЕЦОВ (Воронеж)
Андрей ЛОТОНЕНКО (Липецк)
Александр МИНАЕВ (Москва)
Сергей НИКИТИН (С.-Петербург)
Алексей ОБВИНЦЕВ (С.-Петербург)
Евгений ОРЕХОВ (Челябинск)
Александр ПАРШИКОВ (Москва)
Виктор ПЕЛЬМЕНЕВ (Калининград)
Юрий ПОДЛИПНЯК (Москва)
Геннадий ПОНОМАРЕВ (С.-Петербург)
Ирина САБИРОВА (Воронеж)
Лидия СЕРОВА (С.-Петербург)
Сергей ФИЛОНЕНКО (ректор Воронежского государственного педуниверситета)
Валерий ЧЕРНЯЕВ (Липецк)
Борис ШУСТИН (Москва)
Виктор КАМЕНКОВ (Минск)
Владимир ПЛАТОНОВ (Киев)
Федор ПОПОВ (Харьков)

Компьютерная верстка
Ольга СОТНИКОВА

Ответственный секретарь
Юлия МОЛОДЫХ

Адрес редакции:
Россия, 394043, Воронеж,
ул. Ленина, 86, ВГПУ
© Редакция журнала «Культура физическая и здоровье»
Тел.: (473) 264-44-20
Тел./факс: (473) 254-56-43

СЕРИЯ: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ (отрасль науки 14.03.00)

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И АФК

Евсеев С.П. Критический анализ базовых понятий всемирного антидопингового кодекса, определяющего всю методологию борьбы с допингом 3

Каченкова Е.С., Германов Г.Н., Кривицкая Е.И. Уродинамика физиологических показателей у мужчин второго периода зрелого возраста после проведенной трансуретральной резекции АПЖ на фоне занятий физической культурой 13

Игнатьева Л.Е., Елаева Е.Е., Киреева Ю.В., Каирова А.С. Исследование индивидуального «вегетативного портрета» и функционального состояния сердечной мышцы юных биатлонистов 19

СЕРИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ (отрасль науки 13.00.00)

СПОРТ

Бариев М.М. «Физическая культура и спорт – важные факторы укрепления здоровья» в Казанском национальном исследовательском техническом университете им. А.Н. Туполева-КАИ 25

Филимонова С.И., Столов И.И., Столов И.И., Казакова В.М. Противоречия в подготовке спортивного резерва в пространстве физической культуры и спорта 27

Егоров М.И. Формирование точности ударных действий боксеров 31

Сабирова И.А., Корольков А.Н., Германов Г.Н. Оценка результативности стрельбы из пневматической винтовки в зависимости от параметров устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень» на основе анализа когерентности высокочастотных спектров 37

Филимонова С.И., Заливина Н.А., Мальцева Д.С., Буторин В.В., Шибнев А.В. Современные стратегии деятельности тренера в пространстве физической культуры и спорта 42

Руденко С.А. Специальная тренировка способности к равновесию у детей 6-7 лет, занимающихся спортивными видами акробатики 45

Семенов Е.Н., Суханова Е.В., Годунова Н.И., Ирхина Е.Н., Маркина В.Б. Морфологические основы спортивного отбора и определения игрового амплуа баскетболисток 52

Рахматов А.И., Галкин В.А. Подбор специально-подготовительных упражнений в силовой подготовке юных пауэрлифтеров II-III разряда для тренировки в приседе со штангой на плечах 57

Стеблецов Е.А., Касаев В.Р. Круговая тренировка как базовая форма профессиональной подготовки бойцов спецподразделений 61

Выпуск журнала осуществлен при финансовой поддержке ЗАО «Государственные спортивные лотереи»



Дворкин Л.С., Ончукова Е.И., Одегнал М.В. Влияние занятий хатха-йогой на функциональное и физическое состояние пожилых людей 64
Руденко С.А. Показательные выступления и театрализованные представления в системе спортивной подготовки акробатов 70
Пожидаев С.Н., Князев А.А., Рыжкин Н.В., Пожидаева И.Л. Инновационные проекты, на основе прототипов, спортивно-оздоровительных технологий в эстетических сложно-координационных видах спорта 74

ЗОЛОТЫЕ СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ РОССИЙСКИХ ШАХМАТ
Загоровская О.В., Загоровский П.В. Золотые страницы истории российских шахмат, написанные В.П. Загоровским.. 79

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО
Никулин И.Н., Воронков А.В., Посохов А.В., Ревина Ю.А. Мониторинг уровня физической подготовленности студентов вуза при выполнении испытаний комплекса ГТО 88

КИНЕЗИОЛОГИЯ
Польщикова О.В., Жилина Л.В., Уфимцева Т.А., Цыбульник Е.Н. Методика развития мышления у младших школьников кинезиологическими средствами 91
Ципин Л.Л., Барникова И.Э., Самсонова А.В. Статистический подход к биомеханическому анализу упражнений в женском гиревом спорте 94

ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ
Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г., Деревлева Е.Б. Формирование культуры здоровья детей и молодежи средствами аэробики 97

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ
Гаевская О.В., Григорьева И.П. Формирование готовности студентов к деятельности по обеспечению безопасности здоровья в образовательном процессе 101
Березкина Е.Н., Савельев С.И. Основные направления профессиональной подготовки будущего учителя в контексте реализации «Стратегии развития воспитания» 105

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ
Лотоненко А.В., Молодых Ю.С., Кочергин В.В., Лотоненко А.А. Профессиональная компетентность педагога в сфере физической культуры и спорта 108
Руденко С.А. Методические подходы к освоению профессионально-педагогической лексики студентами физкультурных вузов на занятиях гимнастикой 112
Романова Т.А., Казарцева С.Н. Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни у студентов ВГПУ – будущих педагогов 118

Резолюция 121

КРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ БАЗОВЫХ ПОНЯТИЙ ВСЕМИРНОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДЕКСА, ОПРЕДЕЛЯЮЩЕГО ВСЮ МЕТОДОЛОГИЮ БОРЬБЫ С ДОПИНГОМ

Евсеев Сергей Петрович, *доктор педагогических наук, профессор*
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург



Аннотация. В статье раскрываются вопросы базовых понятий всемирного антидопингового кодекса. Указывается, что ВАДА не должно быть над спортом, оно должно быть в структуре МОК, как это было до 1999 г.

Ключевые слова: всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), средства массовой информации, олимпийские игры, спортсмены, допинг.

A CRITICAL ANALYSIS OF THE BASIC CONCEPTS OF THE WORLD ANTI-DOPING CODE THAT DEFINES THE WHOLE METHODOLOGY OF ANTI-DOPING

Evseev S.P., *Doc. Pedag.Sci., Professor, NSU them. P.F. Lesgaft, St. Petersburg*

Abstract. The article elaborates on the basic concepts of the world anti-doping code. States that Wade of money had to be above sports, it must be in the structure of IOC, as it was before 1999.

Key words: world anti-doping Agency (WADA), the media, the Olympic games, athletes, do ping.

Пятнадцать-двадцать лет тому назад допинг был одной из проблем спорта высших достижений, а за период времени с 1999 года, года образования Всемирного антидопингового агентства (ВАДА), он превратился в его основную проблему, причем эта проблема не приблизилась, а отдалилась от своего решения [7, 8, 9].

Вспомним, что на играх Олимпиады в Рио-де-Жанейро ирландская пловчиха Фиона Дойл, проигравшая полуфинальный заплыв на дистанции 100 метров брассом, назвала обманщицей российскую спортсменку Юлию Ефимову, выразила уверенность в том, что «...за допуском Юлии Ефимовой к участию в Олимпиаде стоит Кремль»; олимпийская чемпионка на этой дистанции, представительница США Лилли Кинг со своей подругой по команде очень некорректно вели себя на пьедестале почета, нарушив по отношению к Юлии Ефимовой ритуал поздравления, принятый в спорте; знаменитый американский пловец Фелпс с пафосом, переходящим пределы разумного, цинично заявил, что у него «разбито сердце» из-за допуска Ефимовой к Олимпиаде!

Оставив в стороне оценку роли в этом процессе средств массовой информации (СМИ), проведем анализ базовых понятий Всемирного антидопингового кодекса (далее Кодекса), которые играют важнейшую роль в сложившейся в мировом спортивном сообществе ситуации вокруг допинга.

И прежде всего, необходимо четко определиться: что такое допинг и почему борьба с ним должна доминировать во взаимоотношениях всех субъектов в спорте? Четкость и однозначность этого понятия, по существу, задает для ВАДА и всех участников соревновательного и тренировочного процессов основные направления этой борьбы, средства и методы антидопинговых программ и, вообще, всю методологию антидопинговой деятельности.

В работе ведущего в мире специалиста по теории спорта и олимпизма, лидера спортивной науки В.Н. Платонова (2015) рассмотрены различные определения понятий допинга, в том числе и ущербное с его точки зрения определение Кодекса, и отдано предпочтение определению, сформулированному на Конгрессе по спортивной медицине в Страсбурге в уже далеком 1965 г.: «Допинг – это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого организму, или какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве, или же введение какого-либо вещества неестественным путем, производимое для того, чтобы искусственно или нечестным путем повысить результат спортсмена во время выступления в соревнованиях».

Соглашаясь с В.Н. Платоновым, что данное определение, являющееся плодом коллективного творчества специалистов по спортивной медицине, работавших на том Конгрессе, является наиболее удачным из рассмотренных им как по полноте охвата, так и по лаконичности, тем не менее, отметим некоторые его неточности и противоречия.

В частности, не совсем правильно сочетаются такие выражения, как: «...введение в организм человека любым путем вещества, чуждого организму,...» и «...введение какого-либо вещества неестественным путем...». Во-первых, выражение «...любым путем...» включает в себя признак «...неестественным путем...» и, во-вторых, выражение «...какого-либо вещества...» поглощает такой признак, как «...вещества, чуждого организму».

По мнению авторов данного анализа, введение в понятие допинга категорий этики «честность – нечестность» представляется недостаточно обоснованным, поскольку из определения не вытекает точно – что значит «...нечестным путем...»?

Неясно к кому относится этот отличительный признак? К спортсмену, врачу, персоналу спортсмена или сразу ко всем? Думается, что здесь более уместно говорить об использовании субстанций и методов, запрещенных к употреблению в спорте. Причем, сам процесс включения каких-либо веществ и субстанций в запрещенный список также может быть подвергнут анализу с точки зрения этики.

В частности, введение в него субстанций и методов без обеспечения достаточного научного обоснования, опираясь только на результаты мониторинга их использования, без открытости всех звеньев и этапов этого процесса вряд ли можно характеризовать как безупречный с точки зрения этических категорий.

Таким образом, прежде всего необходимо четко определить что такое допинг, оставив выяснение мотивов его использования, оценку честности или нечестности службам, которые будут рассматривать ситуацию его использования и определять наказание спортсмену и (или) его персоналу.

С точки зрения авторов данного анализа, допинг – это органическое или неорганическое вещество в твердом, жидком или газообразном состоянии, введенное в организм спортсмена любым путем – перорально, ректально, путем внутривенных или внутримышечных инъекций, через кожу и др., обеспечивающее:

- повышение спортивного результата сверх норм, характерных для средств и методов тренировочного процесса;

- вред здоровью спортсмена как при однократном, так и при постоянном использовании с превышением установленных медицинской наукой норм дозировки.

При этом, очень важно, что для отнесения вещества, введенного в организм спортсмена, к допингу – оно должно соответствовать обоим признакам понятия – и повышать результат, и наносить вред здоровью спортсмена.

Центральным по значимости вопросом в определении допинга является категория меры[1], нормы, их научное обоснование в теории спортивной тренировки (по первому признаку) и в спортивной медицине (по второму признаку).

Если вещество используется в соответствии с категорией философии «мера», в разумной дозировке, с соблюдением установленных наукой норм и не наносит вред здоровью спортсменов – то оно должно относиться к разрешенным фармакологическим препаратам, а если не улучшает спортивный

[1]В философии мера выражает диалектическое единство качественных и количественных характеристик объекта; качество любого объекта органически связано с определением количества; мера указывает предел, за которым изменение количества влечет за собой изменение качества объекта и наоборот. В медицине мера напрямую связана с такими понятиями, как: норма, дозировка.

результат – то к ненужному, бессмысленному лекарству, субстанции или пищевой добавке.

Теперь остановимся на гиперболизации и драматизации в оценке применения допинга как действия, способного обеспечить одностороннее преимущество спортсмена над конкурентами. Такие действия рассматриваются как аналог преступления, нарушения духа спорта, действия, заслуживающего самого строгого наказания и публичного осуждения.

Это, безусловно, правильно, если спортсмен сознательно шел на обман и использовал запрещенную субстанцию и (или) метод с нарушением установленных норм.

Однако при этом поставим вопрос об адекватности негативных оценок действий спортсмена по определению «получение одностороннего преимущества над соперником».

При внимательном рассмотрении вопроса легко убедиться в том, что вся деятельность и спортсмена, и тренера, и персонала спортсмена, и всей спортивной науки, в том числе медицинской, направлена на то, чтобы добиться победы в состязании, добиться одностороннего преимущества над конкурентами. В этом сама суть спорта. Можно вспомнить крылатое выражение: победа не главное, победа – это единственное, ради чего стоит отдавать все силы честной и справедливой борьбе!

И, кстати говоря, допинг никогда не занимал и не будет занимать доминирующее положение в этой борьбе, как это представляет ВАДА.

Уже давно победитель олимпийских игр не является избранником богов, сегодня он – спортсмен, поднимающийся на пьедестал за счет огромной работы, использования в максимально возможной степени своих природных задатков, всех достижений теории спортивной тренировки, медицинских, инженерных, информационных, психологических и др. технологий. И только невежество и безграмотность в вопросах теории спорта и спортивной медицины приводят к утверждению о том, что преимущества в спорте достигаются исключительно за счет допинга и мошенничества спортсменов.

Постоянно проводятся научные исследования, поиск «ноу хау», таких как: совершенствование процесса обучения спортивной технике, исключение из этого процесса максимально возможного количества ошибок и переучиваний, овладение наиболее эффективными способами выполнения известных двигательных действий, поиск их новых вариантов (коньковый ход в лыжных гонках, способ преодоления планки в прыжках в высоту, включение вращений в толкании ядра и др.); разработка новых видов спортивной экипировки (костюмы в велоспорте, в плавании, в прыжках на лыжах с трамплина и др.), спортивных снарядов и оборудования (бобов и санок, конструкций и лезвий коньков, велосипедов, шестов для прыжков в высоту и др.); использование новинок в периодизации спортивной тренировки, позволяющих улучшить планирование и контроль тренировочных нагрузок, применение технологий, основанных на использовании психофизиологических технологий, вибрационной и электростимуляционной тренировки, варьировании климато-географическими и другими условиями (высокогорье, например и др.). Это далеко не полный перечень того, что используется в спорте для получения одностороннего преимущества над соперником.

Нельзя не учитывать и разрешенные продукты и субстанции, которые вводятся в организм спортсмена как естественным, так и искусственным путем: доброкачественное питание, рекомендации диетологов, учитывающих специфику видов спорта и период тренировки; пищевые добавки, восстановительные средства и фармакологические препараты, используемые для профилактики травм и профессиональных заболеваний спортсменов и их лечения и многое, многое другое.

Отметим, что и при использовании перечисленных средств имели случаи нечестного их применения: в фехтовании использовалось устройство, обеспечивающее загорание лампочки без поражения противника; повышение температуры полозьев бобов и санок; вмонтирование моторчиков в велосипеде и др.

Разумеется, все это классифицировалось как мошенничество, поскольку шло в разрез правилам соревнований и регламентов, обеспечивающих честное соперничество.

Однако всегда за честное и справедливое соперничество отвечали и следили Международные спортивные федерации, никогда

ни у кого даже мысли не приходили о создании для этого какой-то специальной структуры, стоящей над федерациями и, вообще, над спортом.

Безусловно, отношение к допингу как к мошенничеству будет вполне оправдано, если ему будет дано четкое, однозначное понятие, исключающее возможность использовать его по чьему-либо усмотрению.

После такого вступления вернемся к Всемирному антидопинговому кодексу.

В действующей в настоящей версии Кодекса (2015 г.) [3], кстати, как и в предыдущих [1, 2], «допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, приводимых в статьях…».

Нетрудно видеть, что ВАДА в Кодексе, который она же и утверждает, дает определение «допинга», сознательно игнорируя все изложенные в формальной логике правила определения понятия:

- соразмерности – определение Кодекса на порядок более широкое, чем то, которое соответствует его сущности;
- оно содержит круг;
- оно базируется на отрицании;
- оно не имеет ограничений (в Кодексах 2003 и 2009 годов представлено 8, а 2015 года уже 10 антидопинговых правил).

Возникает резонный вопрос: зачем это делает ВАДА?

По мнению В.Н. Платонова (2015) в Кодексе и определение допинга, и определение антидопинговых правил «…подогнаны под существующую несовершенную и противоречивую практику борьбы с допингом и призваны подвести формальную основу под политику и практическую деятельность ВАДА» (С. 1192). Здесь налицо – преднамеренная методологическая ошибка, подмена понятий, что привело к трактовке «допинга» не как запрещенного средства или метода, а как «нарушение антидопинговых правил», правил расплывчатых и предоставляющих возможности их произвольного трактования (В.Н. Платонов, 2015, С. 1182).

Действительно, ну какое отношение к допингу имеют: «нарушение порядка предоставления информации о местонахождении» (правило 2.4.), «обладание спортсменом запрещенной субстанции или методом», «обладание персоналом спортсмена любой запрещенной субстанции или методом» (2.6.), «запрещенное сотрудничество» (2.10.) и т.п.?

Понимая, что в сознании подавляющего большинства людей допинг – это именно запрещенная субстанция или метод, ВАДА вводит критерии включения субстанций и методов в запрещенный список. И здесь ВАДА поступает неожиданным образом. Вместо введения четких и, самое главное, однозначных критериев, которые должны отделить допинг от других веществ (лекарственных препаратов, пищевых добавок и т.п.), определить меру – возможные количественные параметры (норму, дозировку) используемых субстанций и методов, не приносящих вреда здоровью спортсмена, а напротив облегчающих процесс адаптации его организма к огромным физическим и психическим нагрузкам, влияние которых вполне уместно сравнить с предболезнью и даже с болезнью, Кодекс содержит более чем расплывчатые критерии. Для того, чтобы субстанции или методы могли быть включены в Запрещенный список, достаточно продекларировать то, что они «…способны улучшать или улучшают спортивные результаты», «…способны улучшать физическую форму», «…представляют реальный или потенциальный риск для здоровья спортсмена», «…способны маскировать использование других запрещенных методов их использования», «…противоречат духу спорта» [3].

Столь расплывчатые критерии позволяют ВАДА включать в Запрещенный список любую субстанцию или метод [6, 7, 8, 9, 10, 11].

Это особенно опасно, если учесть, что «Решение ВАДА о включении той или иной субстанции или метода в Запрещенный список, классификация субстанций по категориям…, и классификация по субстанциям … является окончательным и не может быть предметом обсуждения…» (4.3.8.) [3].

Именно поэтому Запрещенный список давно вышел за разумные пределы.

По своей инициативе ВАДА взяло на себя обязанность и закрепило ее в Кодексе: «разработать программу мониторинга субстанций, которые не входят в Запрещенный список, но злоупотребление которыми ВАДА хотело бы отслеживать для обнаружения случаев неправильного использования в спорте» (4.5.). Здесь совершенно не понятно, что значит «злоупотребление», «неправильное использование в спорте» применительно

к субстанциям, которые не запрещены к использованию?

При этом ВАДА не проводит и не заказывает проведение ни одного экспериментального медицинского исследования по правильному использованию тех или иных лекарственных препаратов, по доказательствам действительной вредности субстанций, их реальных возможностей улучшить спортивные результаты, у него нет ни одного аккредитованного научно-медицинского центра или центра, занимающегося теорией спортивной тренировки, которые могли бы провести серьезные медицинские, в том числе клинические исследования, которые проводят при легализации лекарственных препаратов, для ответа на вопрос: действительно ли та или иная субстанция и в каком количестве обеспечивает значительное увеличение спортивного результата по сравнению с традиционными тренировочными средствами и методами и наносит реальный вред здоровью спортсменам?

Без таких исследований включение субстанций в Запрещенный список, даже с привлечением такого понятия как «дух спорта» выглядит очень тенденциозно и неубедительно.

Кстати говоря, введение в качестве одного из основных такого абстрактного понятия как – «дух спорта», включение его в качестве критерия допинга, монополия ВАДА по принятию решения о том, что использование той или иной субстанции или метода «противоречит духу спорта» (4.3.1.3.) по существу дает ВАДА право использовать его по своему усмотрению. Причем не очень утруждая себя даже редакцией этого понятия. Так, например, характеризуя «дух спорта» в Кодексе 2003 г., перечисляется 12 ценностей, а в Кодексах 2009 и 2015 годов – 11 ценностей, причем пять из одиннадцати ценностей подверглись редакции: вместо наименования ценности «Непревзойденное мастерство» включено наименование «Высочайший уровень выступления», вместо «Репутация» – «Характер и образование», вместо «Преданность» – «Преданность и верность обязательствам» и др. Как можно так небрежно относиться к такому важнейшему понятию, входящему в перечень трех (!) критериев по включению субстанций и методов в Запрещенный список и являющимся, при подтверждении только одного критерия, определяющим? Небрежность авторов Кодекса проявляется и в наименовании раздела Кодекса, в котором дается определение «Духа спорта» – «Фундаментальное обоснование необходимости «Всемирного антидопингового кодекса» (в редакции Кодексов 2009 и 2015 годов) и «Фундаментальному обоснованию для Всемирного антидопингового кодекса» (в редакции Кодекса 2003 г.).

Столь неконкретное понятие допинга, сочетающееся с явно чрезмерным пафосом борьбы за чистоту спорта, его дух, с излишней драматизацией, носящей избирательный характер, с наклеиванием ярлыков наглядно демонстрируют стремление ВАДА доказать прежде всего свою исключительную роль и незаменимость в борьбе с мошенничеством в спорте, используя тему допинга.

Бездоказательным выглядит лозунг ВАДА о его заботе о здоровье спортсменов. Многие запрещенные в спорте препараты в обоснованных дозировках и при рациональных схемах приема оказывают положительное воздействие на ход адаптационных и восстановительных реакций на тренировочные нагрузки, повышают иммунитет, снижают риски травм и заболеваний и не имеют заметного негативного эффекта (В.Н. Платонов, 2015).

Список запрещенных субстанций и методов давно вышел за пределы, которые необходимо было соблюдать в интересах здоровья спортсменов, лишил их возможности использовать многие передовые достижения медицины в профилактических и лечебных целях (учитывая большое количество травм, профессиональных заболеваний, чрезмерных тренировочных и соревновательных нагрузок), не говоря уже о стимуляции эффективности процесса подготовки.

Спортсмены из-за необоснованных действий ВАДА оказались представителями единственной из экстремальных профессий, лишенными права на защиту своего здоровья эффективными фармакологическими средствами не только от профессиональных заболеваний, но и от обычных широко распространенных болезней.

Это и другие требования Кодекса являются не только источником постоянного стресса, способного самым отрицательным образом сказаться на здоровье спортсмена, качестве его подготовки и участия в соревнованиях, но и, подчеркнем еще раз, лиша-

ют его возможности пользоваться современными достижениями медицины.

Таким образом, утверждение о том, что одна из главных задач ВАДА – это борьба за здоровье спортсменов, на самом деле оборачивается диаметрально противоположными действиями.

К такому же выводу можно прийти, если проанализировать позицию ВАДА по отношению к правам спортсмена.

Требование предоставления информации о местонахождении (правило 2.4.) преследует интересы ВАДА в ущерб интересам и правам спортсменов, неприемлемо в цивилизованном мире, ставит спортсменов в унизительное положение, сохраняющееся в течение десятилетий и аналогичное только положению лиц, находящихся под следствием, наносит непоправимый вред их психическому здоровью, нарушает Всеобщую декларацию прав человека, принятую ООН, законодательства многих стран мира в отношении невмешательства в личную жизнь граждан.

Нарушает элементарные права спортсменов и требование кодекса, согласно которому спортсмен несет личную ответственность за все, что попало в его организм и что фактически рекомендует ему перейти на самолечение. При этом, игнорируется тот факт, что сегодня, например, в паралимпийском спорте участвуют лица с интеллектуальными нарушениями [4, 5]. Как быть с ними?

Не понятны аргументы ВАДА по столь значительным срокам наказания – дисквалификациям за нарушения антидопинговых правил.

С другой стороны, введение в новой редакции Кодекса таких нечетких формулировок, как: «отсутствие намерения улучшить спортивный результат» (как это может быть в спорте?), «незначительная вина», «неумышленный характер», «содействие антидопинговой организации», «молодость и недостаток опыта» и др., которые позволяют антидопинговым службам в случае положительной реакции на пробы произвольно и в очень широком диапазоне изменять наказания.

Разве не издевательство над самими понятиями «дух спорта», олимпийские идеалы и ценности, да и вообще, здравым ли смыслом является дисквалификация чемпиона мира по лыжным гонкам этого года Мартина Сундбю на 2 (!) летних (!!) месяца (!!!), несмотря на то, что его допинговый случай дискредитирует саму концепцию терапевтического использования запрещенных субстанций и методов. Именно здесь было нарушено главное в сути допинга – мера, дозировка препарата, который в этом случае дает анабольный и жиросжигающий эффекты.

Именно поэтому декларация ВАДА о борьбе за честный и справедливый спорт выглядит неубедительно.

Честность и справедливость спортивной борьбы всегда обеспечивалась с помощью Правил соревнований Международными спортивными федерациями.

И поэтому утверждение о том, что только ВАДА, стоящее над Международными олимпийским и паралимпийским комитетами, международными спортивными федерациями, не говоря уже о национальных спортивных структурах, способно решить проблему допинга – крайне унизительна для всех организаций и структур, реально обеспечивающих функционирование олимпийского и паралимпийского спорта.

В любом случае отстаивать честность и справедливость спорта должны именно они, специалисты вида спорта, а не юристы, экономисты и менеджеры ВАДА, многократно преувеличивающие для создания себе имиджа верховного судьи вредность и опасность для спорта проблемы допинга, необходимость борьбы с которым ни у кого не вызывает сомнений. Однако, подчеркнем еще раз, борьбы с допингом, а не с мифами о нем, сформулированными в Кодексе ВАДА.

С помощью утверждаемого ВАДА Кодекса это агентство стало абсолютным монополистом, полностью закрытым от общественного контроля, способным обвинить кого угодно в хакерстве, когда информация об их работе становится достоянием гласности, не терпящим никакой конкуренции в борьбе с допингом, особенно болезненно реагирующим на критику, прежде всего ученых по спортивной медицине, биологии, по теории спортивной тренировки. Самое опасное, что, используя Кодекс, ВАДА может подвести под определение допинга все, что ему представится необходимым.

Монополия ВАДА проявляется:

- в определении всей методологии борьбы с допингом путем всеобщего недоверия, тотального контроля, угроз, санкций, нару-

шений прав человека, попрания интересов спортсменов, в том числе связанных с охраной их здоровья;

- в утверждении международных стандартов, в том числе по терапевтическому использованию допинга, и «Запрещенного списка субстанций и методов»;

- в осуществлении аккредитации и реаккредитации антидопинговых лабораторий, их полном идеологическом подчинении себе;

- в определении соответствия (легитимности) антидопинговых организаций – от МОК и МПК до организаций национального уровня, а сегодня и государств, поскольку ВАДА контролирует соответствие Кодексу и Конвенции ЮНЕСКО, определяет критерии соответствия, консультирует правительства.

Таким образом, в строгом соответствии с некорректным документом – Всемирным антидопинговым кодексом – ВАДА сегодня представляет собой частную, финансовую, независимую, монопольную организацию, стоящую над спортом, интегрирующую в одних руках законодательную, исполнительную, а по существу, и судебную власть и способную:

- влиять на спортивные результаты самых крупных международных спортивных мероприятий (примеры с теннисистками сестрами В. и С. Уильямс, гимнасткой С. Байлз и мн. др.);

- использовать спорт как инструмент зарабатывания денег и политической борьбы;

- обвинять спортсменов, международные и национальные спортивные организации, вплоть до государств в любых нарушениях антидопинговых правил и антидопинговой политики, игнорируя все мыслимые юридические законы и нормы, ссылаясь на особенности спорта как социального явления.

Политическими лозунгами и манипуляциями ВАДА сумело добиться ратификации, признания, принятия или одобрения многими антидопинговыми организациями и государствами ущербного документа Всемирного антидопингового кодекса, получить поддержку авторитетных международных организаций, правительств разных стран, политических лидеров, не вникающих в существо рекомендуемых в этом руководящем документе подходов и методов борьбы с допингом, а увлеченных общей благородной идеей искоренения одного из проявления мошенничества в спорте (тем более опасного для здоровья спортсменов) [8, 9, 10].

Дальнейшее сохранение созданной ВАДА с помощью Всемирного антидопингового кодекса международной системы борьбы с допингом, представленной на рис. 1, неизбежно приведет к расколу спорта, полному его подчинению этому агентству, что со всей очевидностью проявляется уже сегодня.

Какие же пути выхода из создавшегося положения?

Необходимо выделить основные проблемы, которые надо обязательно и срочно решать и которые неоднократно отмечались в ряде публикаций, прежде всего В.Н. Платонова с соавторами.

Прежде всего Международному олимпийскому комитету (МОК) целесообразно рассмотреть статус ВАДА как агентства, стоящего над этим комитетом и фактически диктующего ему через Кодекс рекомендации по антидопинговой деятельности и, вообще, по методологии этой работы.

Безусловно, ВАДА не должно быть над спортом, оно должно быть в структуре МОК, как это было до 1999 года – года создания ВАДА.

Ведь не создает же МОК агентств по пресечению случаев мошенничества при применении дающих односторонние преимущества над конкурентами: спортивной экипировки, спортивных снарядов и оборудования, тренажерных устройств, тренировок в высокогорье и т.д. и т.п. Со всеми этими видами мошенничества МОК и спортивные федерации справляются сами. Так почему же случай с фармакологическим обеспечением спорта высших достижений должно решать агентство, руководители которого юристы, экономисты и менеджеры, далекие от медицинских проблем спорта и проблем организации тренировочного и соревновательного процессов?

Безусловно, решение этой проблемы зависит от позиции самого Международного олимпийского комитета, который, увы, безоговорочно принимая благородную идею борьбы с допингом, не до конца вникает в то, как эту борьбу и с чем (вернее с кем) проводит ВАДА. Причем даже в тех видах спорта, где проблемы допинга практически нет.

Необходима кардинальная переработка Всемирного антидопингового кодекса, перевод его с методологии, основанной на всеоб-

щем недоверии, тотальном контроле, который, как показывает практика, ситуацию с допингом не улучшает, а ухудшает; на угрозах, санкциях, попрании интересов спортсменов и прав человека на методологию, опирающуюся на достижения спортивной и медицинской науки, на общепринятую международную правовую базу [8, 9, 10].

Следует самым тщательным образом разобраться с определениями базовых понятий Кодекса, отказаться от нечеткости, расплывчатости определений допинга, антидопинговых правил, критериев отнесения субстанций и методов к Запрещенному списку.

В противном случае сохраняется странная ситуация – все и на всех уровнях активно борются, предлагают уголовные наказания, пожизненные дисквалификации, а с кем, с чем и за что борются, четко сформулировать не могут или не хотят. Многократно повторяя почти как проклинание слово «допинг» и как молитву – «честный спорт», «дух спорта», не утруждают себя дать им четкие и ясные, однозначные определения.

Возможный вариант определения допинга для обсуждения с читателями представлен в данном анализе.

Важнейшим направлением исправления ситуации с допингом является пересмотр Запрещенного списка субстанций и методов, минимизация их количества, проведение для этого масштабных исследований в авторитетных медицинских центрах и научных институтах спорта разных стран мира, чтобы четко показать что и как из фармакологических средств можно применять без ущерба для здоровья спортсменов.

Эти исследования должны быть проведены с участием специалистов в области медицины, фармакологии, организации и управления спортом, теории и методики подготовки спортсменов, юриспруденции и др. А принимать решение о включении субстанций и методов в Запрещенный список на основе проведенных исследований должен МОК с учетом одобрения этих исследований и представления международных спортивных федераций. Причем весь процесс – от обсуждения результатов научных исследований до принятия решения должен быть открытым для широкой аудитории специалистов.

Таким же открытым должен быть процесс получения спортсменом разрешения на терапевтическое использование той или иной запрещенной субстанции.

Претворяя в жизнь реальную заботу о здоровье спортсмена, разрешить врачам возможность применять при медицинском обслуживании спортсменов, включая профилактическое, весь арсенал легальных лекарственных препаратов по научно обоснованным и регламентированным медицинской наукой правилам; приведение прав спортсменов в полное соответствие с теми, которыми пользуются представители экстремальных профессий. При этом значительно повысить ответственность медицинских работников именно за здоровье спортсменов.

Запрашивать у спортсменов информацию об их местонахождении только для тех случаев, когда они находятся на плановых централизованных тренировочных и соревновательных мероприятиях, запретить антидопинговым организациям бесцеремонно вмешиваться в личную жизнь спортсменов.

Необходимо существенно сократить время хранения биологического материала в лабораториях, контролируемых ВАДА.

Десятилетний срок хранения биологических проб, введенный ВАДА в настоящее время, во-первых, требует значительных материальных затрат, во-вторых, не гарантирует безупречного соблюдения всех условий хранения, в-третьих, предоставляет ВАДА право оказывать давление как на спортсменов, так и на спортивные организации и страны.

Более чем нелепой выглядит ситуация лишения спортсменов медалей за соревнования десятилетней давности, лишний раз подчеркивающее тот абсурд, когда главное в спорте не результат, а «борьба с допингом» и конечно же ВАДА.

Существует еще большое количество проблем, решение которых необходимо осуществить, чтобы убрать гегемонию и бесконтрольность ВАДА, целенаправленно разрушающего целостность спорта в угоду своим амбициям и материальному обогащению.

Конечно, проведенный анализ не может охватить все эти проблемы.

Завершить данную записку целесообразно цитатой из фундаментальной работы В.Н. Платонова (2015): «Необходимы широкие образовательные и воспитательные программы, пронизанные уважением к лич-

ности спортсмена, его правам, взглядам, этическим принципам, моральным ценностям. Именно такой подход будет соответствовать духу спорта и принципам честной игры» (С. 1231).

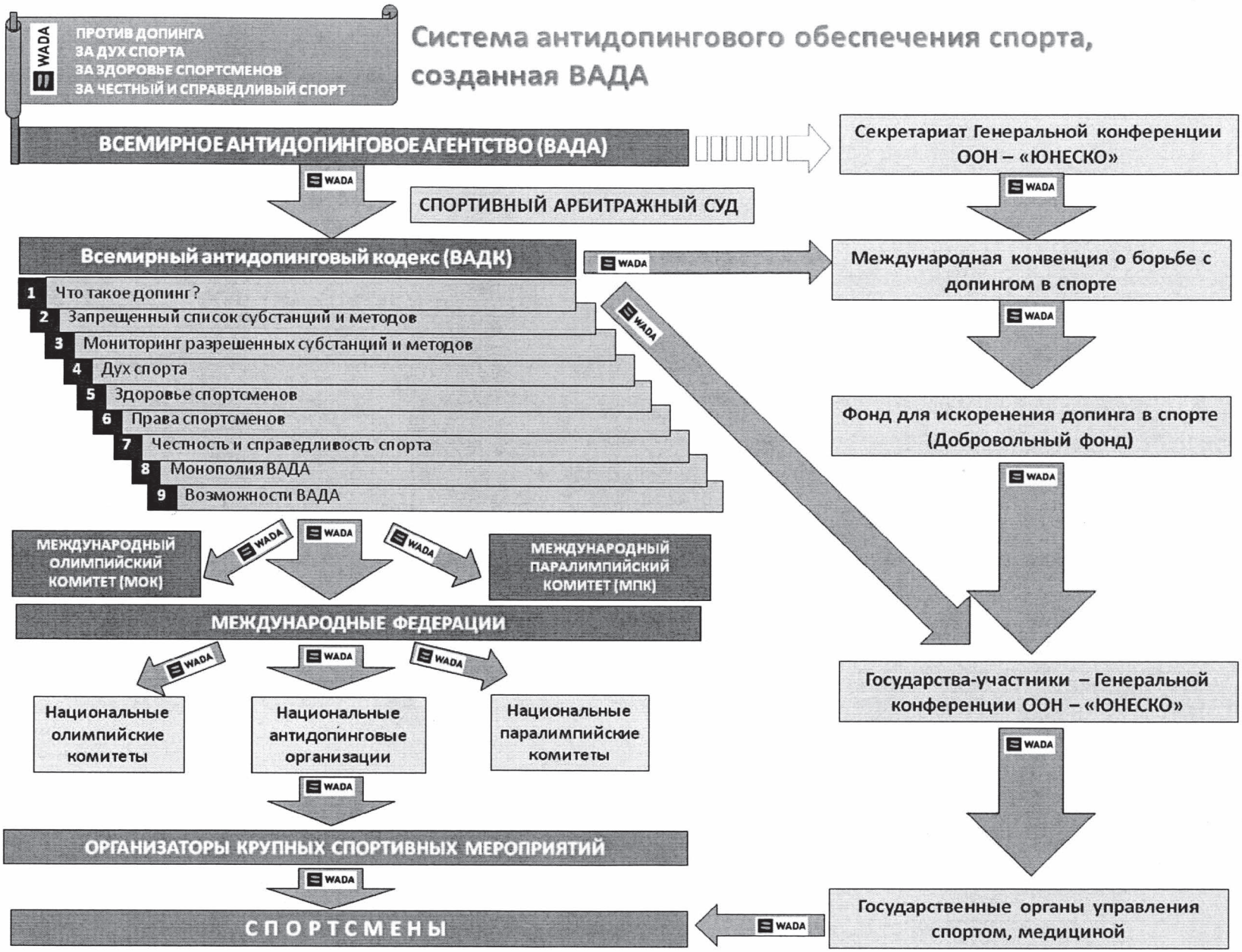
Начинать же работу по реформированию международной антидопинговой системы, созданной ВАДА с помощью Всемирного антидопингового кодекса, необходимо уже сегодня. Промедление грозит привести к развалу спорта.

Данный анализ трех редакций Всемирного антидопингового кодекса (2003, 2009 и 2015 годов) с использованием приведенного списка литературы.

Литература:

1. Всемирный антидопинговый кодекс. Версия 3.0/Пер. с англ. Н.Д. Дурманов, В.Л. Нечипуренко. – М.: Советский спорт, 2003. – 176 с.
2. Всемирный антидопинговый кодекс. 2009 год: Всемирное антидопинговое агентство/ Пер. с англ. И.Е. Гусев, А.А. Деревоедов, Г.М. Родченков, И.Т. Выходец /Ред. А.А. Деревоедов. – М.: РАСМИРБИ, 2008. – 128 с.
3. Всемирный антидопинговый кодекс. 2015 год: Всемирное антидопинговое агентство/Пер. с англ. А.А. Анцелович, А.А. Деревоедов. – М.: РУСАДА, 2015. – 152 с.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.
5. Евсеев С.П. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями. Состояние и перспективы развития (нормативные, правовые, программно-методические материалы): справочное издание / С.П. Евсеев, Т.И. Ольховая, О.Э. Евсеева. – СПб.: Галея Принт, 2014. – 160 с.
6. Платонов В.Н. Допинг в олимпийском спорте: история, состояние, перспективы/В.Н. Платонов // Допинг и эргогенные средства в спорте/ Под. общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 9-49.
7. Платонов В.Н. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов [Текст] / В.Н. Платонов, С.А. Олейник, Л.М. Гунина. – М.: Советский спорт, 2010. – 308 с.: ил. (Серия «Спорт без границ»).
8. Платонов В.Н. Допинг в олимпийском спорте // Глава в учебнике В.Н. Платонова. – Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров): в 2 кн / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. л-ра, 2015. – С. 1177-1231.
9. Платонов В.Н. Допинг в олимпийском спорте: кризисные явления и пути их преодоления//Материалы международной научной конференции 7-8 июля 2016 г.: Международные спортивные игры «Дети Азии» – фактор продвижения идей Олимпизма и подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. М.Д. Гуляева. – Якутск: РИО медиа-холдинг, 2016. – С. 527-532.
10. Платонов В.Н. Допинг в олимпийском спорте: кризисные явления и пути их преодоления// Теория и практика физической культуры, № 10, 2016. – С. 94-98.
11. Фармакология спорта / Горчакова Н.А., Гудивок Я.С., Гудина Л.М. [и др.], под общ. ред. С.А. Олейника, Л.М. Гудиной, Р.Д. Сейфуллы. – К.: Олимп. л-ра, 2010. – 640 с.

Информация для связи с автором:
evseev@minsport.gov.ru


WADA
ПРОТИВ ДОПИНГА
ЗА ДУХ СПОРТА
ЗА ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНОВ
ЗА ЧЕСТНЫЙ И СПРАВЕДЛИВЫЙ СПОРТ
Система антидопингового обеспечения спорта, созданная ВАДА
ВСЕМИРНОЕ АНТИДОПИНГОВОЕ АГЕНТСТВО (ВАДА)
Секретариат Генеральной конференции ООН – «ЮНЕСКО»
СПОРТИВНЫЙ АРБИТРАЖНЫЙ СУД
Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДК)
Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте
1 Что такое допинг?
2 Запрещенный список субстанций и методов
3 Мониторинг разрешенных субстанций и методов
4 Дух спорта
5 Здоровье спортсменов
6 Права спортсменов
7 Честность и справедливость спорта
8 Монополия ВАДА
9 Возможности ВАДА
Фонд для искоренения допинга в спорте (Добровольный фонд)
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ (МОК)
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ПАРАЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ (МПК)
МЕЖДУНАРОДНЫЕ ФЕДЕРАЦИИ
Государства-участники – Генеральной конференции ООН – «ЮНЕСКО»
Национальные олимпийские комитеты
Национальные антидопинговые организации
Национальные паралимпийские комитеты
ОРГАНИЗАТОРЫ КРУПНЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
Государственные органы управления спортом, медициной
СПОРТСМЕНЫ

УРОДИНАМИКА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У МУЖЧИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ ПРОВЕДЕННОЙ ТРАНСУРЕТРАЛЬНОЙ РЕЗЕКЦИИ АПЖ НА ФОНЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Каченкова Екатерина Сергеевна, *кандидат педагогических наук, инструктор-методист ЛФК Фитнес клуб «Арт-спорт» ООО «Артмедик», г. Москва*
Германов Геннадий Николаевич, *доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ Московский городской педагогический университет. Российский государственный социальный университет. Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II, г. Москва*
Кривицкая Елена Ивановна, *доктор медицинских наук, доцент Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Смоленск*





Аннотация.

В исследовании предложена система упражнений из раздела оздоровительной физической культуры, предусматривающая доступные для мужчин 50-60 лет виды аэробных воздействий, сочетаемых с локальными силовыми упражнениями на маятниковом и эллипсовидно-степпинговом, блочном тренажерах. Разработана программа оздоровительных занятий с мужчинами 50-60 лет после проведенной трансуретральной резекции аденомы (ТУР) на основе индивидуально-дифференцированного подхода, предусматривающая последовательно-замещающее или вариативное включение в процесс физической реабилитации аэробных упражнений и локальных силовых упражнений на специальных тренажерах. Двигательный режим включал 5-разовые занятия в неделю и состоял из 2-х обязательных на специальных тренажерах и 3-х самостоятельных аэробной направленности, воспроизводился на протяжении годичного цикла диспансерного наблюдения.

Ключевые слова: урология, уродинамика, аденома предстательной железы, трансуретральная резекция (ТУР), физическая реабилитация, оздоровительная физическая культура, мужчины зрелого возраста.

URODINAMIKA OF PHYSIOLOGICAL INDICATORS AT MEN OF MATURE AGE AFTER CARRIED OUT TRANSURETHRAL RESECTION OF APZH AGAINST THE BACKGROUND OF OCCUPATIONS PHYSICAL CULTURE

Kachenkova E.S., *Cand. Pedag. Sci., Instructor-methodologist of LFK. Fitness «Art-sport club» of LLC «Artmedik», Moscow*
Germanov G.N., *Dr. Pedag. Sci., Professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation, Moscow City Pedagogical University. Russian State Social University. Moscow State University of means of communication of the Emperor Nicholas II, Moscow*
Krivitskaya E.I., *Dr. Medical Sci., Docent, Smolensk state academy of physical culture, sport and tourism, Smolensk*

Annotation.

In a research the system of exercises from the section of improving physical culture providing 50-60 years, available to men, types of the aerobic influences combined with local power exer-cises on pendular and ellipse steppingovom, block exercise machines is offered. The program of improving occupations with men of 50-60 years after the carried-out transurethral

resection of ade-noma (TOUR) on the basis of the individual differentiated approach providing the consecutive re-placing or variable inclusion in process of physical rehabilitation of aerobic exercises and local power exercises on special exercise machines is developed. The motive mode included 5-times occupations in a week and consisted from 2nd obligatory on special exercise machines and 3rd independent an aerobic orientation, was reproduced throughout a year cycle of dispensary observation.

Key words: urology, urodinamika, prostate gland adenoma, trans-urethral resection (TUR), physical rehabilitation, improving physical culture, men of mature age.

Введение. За последние десятилетия в структуре общей заболеваемости российских мужчин увеличились дестабилизирующие изменения в урологии и стали частыми отклонения в мочеполовой системе, представленные болезнями предстательной железы (ПЖ). Самым распространенным заболеванием среди них является аденома предстательной железы (АПЖ), поражающая до 34-77% мужчин во втором зрелом и до 93% в пожилом возрасте [1, 2, 8, 9] – *рисунок 1.*

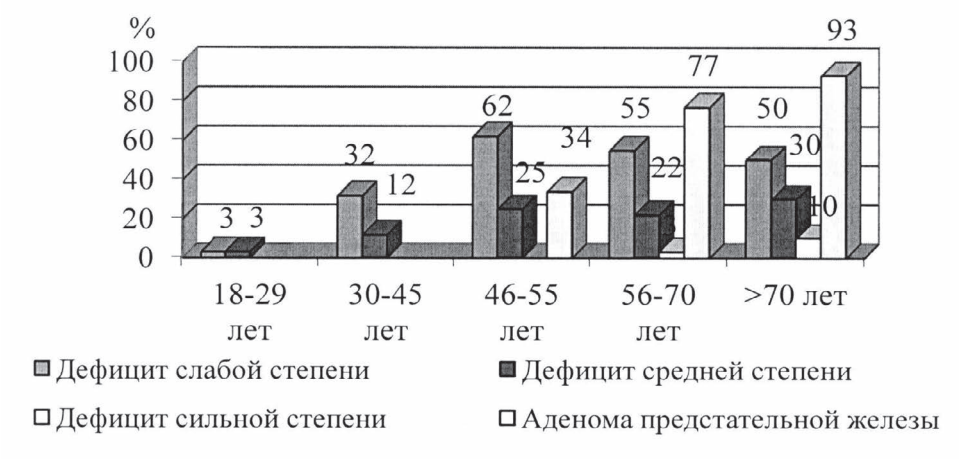


Рисунок 1. Выраженность дефицита андрогенов и распространенность аденомы предстательной железы у мужчин различного возраста

Выявленные факты обострили проблему развития адаптационной медицины, разработки активных восстановительных и лечебных мер, поиска и выбора наиболее эффективных оздоровительных подходов в физической реабилитации мужчин зрелого и пожилого возраста в связи с наблюдаемыми дисфункциями в мочеполовой системе. Вместе с тем, этому явно препятствует современная стратегия в клинической медицине, когда при дестабилизирующих урологических изменениях и аденоме предстательной железы стремятся прибегнуть в первую очередь к хирургическим методам лечения выявленного заболевания, тотальной резекции при аденоме простаты, что, являясь непосредственным физическим вмешательством, может по-разному отразиться на состоянии здоровья и жизнеспособности человека. Важно отметить, что хирургическое лечение не устраняет полностью причин, способствующих развитию аденомы. Не исключены повреждения мочевыводящих путей в процессе щадящей эндоскопической трансуретральной резекции аденомы (ТУР), которая оставляет у 8-15% прооперированных различные последствия (стриктура мочеиспускательного канала, склероз шейки мочевого пузыря). Кроме того, в течение 5-6 лет после операции сохраняется опасность развития рецидива у 1-2% мужчин, т.к. часть простаты не удаляется при ТУР.

Возникновение осложнений после ТУР можно нивелировать, нейтрализовать, приостановить, если для этих целей использовать средства физической культуры, имеющие наивысшую оздоровительную ценность, лечебно-профилактический эффект, содействующие повышению трудоспособности мужчин 50-60 лет, обеспечивающие улучшение качества жизни рассматриваемой категории мужского населения. В этой связи, как

нам представляется, перспективным научным решением, способным позитивно изменить ситуацию в вопросах физической реабилитации мужчин 50-60 лет с АПЖ, может стать методика, основанная на комплексном применении в послеоперационный период циклических упражнений (тропы здоровья, паркового ориентирования, ближнего туризма, скандинавской ходьбы, джоггинга или оздоровительного бега трусцой, подъемов на ступеньки при ходьбе по лестнице, велопедалирования на простых тренажерах), сочетаемых с локальными силовыми упражнениями на маятниковом и эллипсовидно-степпинговом и блочном тренажерах, используемых для укрепления мышечного корсета брюшной полости, спины, ягодиц, внутренней поверхности бедер, мышц дна малого таза, промежности, а в целом содействующих интенсификации обменных процессов и устранению застойных явлений в области малого таза. Однако, общепринятые стандартные рекомендации по физической реабилитации после аденомэктомии с точки зрения двигательной активности являются общими и малоэффективными, поэтому не могут быть использованы без надлежащей научной проверки и экспериментального обоснования. Все это обусловило актуальность проведенного научного исследования.

Предполагалось, что физическая реабилитация в послеоперационный период обеспечит более быстрое восстановление функций простаты, предположительно в более короткие сроки выведет оперированных больных на новый уровень функционирования жизнеобеспечивающих систем, если программы подготовки будут оптимизированы по объемам и интенсивности в недельном, месячном циклах двигательной активности и в целом в более длительных периодах физической реабилитации (например, за год) и включать два организованных занятия на тренажерах и три самостоятельных тренажных дня аэробной направленности для повышения дееспособности и ресурсов здоровья, основываться на индивидуально-дифференцированном подходе к дозированию физической нагрузки. Устанавливалась допустимая интенсивность режимов применения аэробных нагрузок для лиц с проведенной трансуретральной резекцией аденомы: – оздоровительный режим (в I полугодии, ЧСС – 110-120 уд/мин); – тренировочно-развивающий режим (во II полугодии, ЧСС – 120-130 уд/ мин). Предусматривалось вариативное и последовательно-замещающее включение в процесс физической реабилитации аэробных упражнений и локальных силовых упражнений на тренажерах.

Результаты исследований

Изучение медицинской документации 285 мужчин 50-60 лет с АПЖ и выявлено, что частота осложнений в виде симптомов острой задержки мочеиспускания находится в прямой зависимости от возраста (r=0,70) и существенно увеличивается после 50 лет (*рисунок 2*). По результатам констатирующего педагогического эксперимента сделаны выводы о слабой двигательной активности этих мужчин.

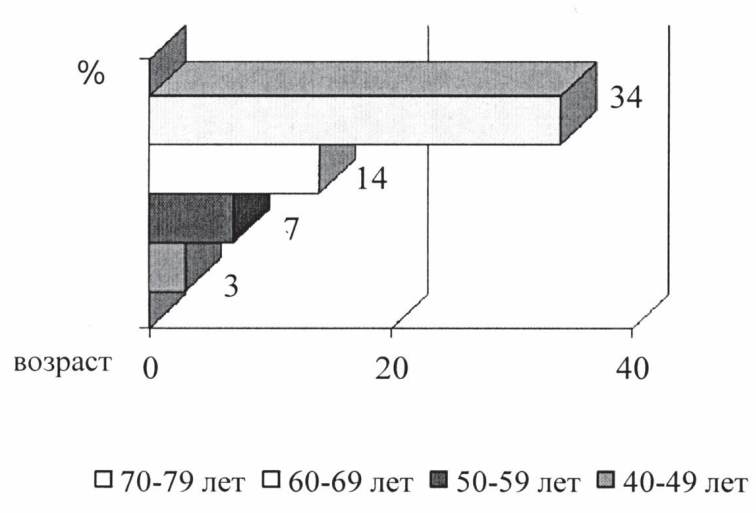


Рисунок 2. Частота развития острой задержки мочеиспускания в зависимости от возраста больных (%)

Реабилитационная программа после аденомэктомии включила несколько этапов, предусматривающих единый подход и преемственность восстановительного лечения и адаптивных занятий физической культурой (*таблица 1*).

Таблица 1

Организационная структура физкультурно-оздоровительных занятий после ТУР на этапах последовательно-замещающей физической реабилитации

Физкультурно-оздоровительные занятия при АПЖ			
Концептуальные основы	Теория и методика адаптивной физической культуры, концепция оздоровительной физической культуры, индивидуальный подход		
Педагогические принципы	Непрерывности процесса физического воспитания, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, системное чередование нагрузок и отдыха		
Этап диспансеризации	Послеоперационный этап - при расстройствах уродинамики после 3 месяцев ТУР		
Методики	Последовательная	Вариативная	Однонаправленная
Период полугодие	I год Первое полугодие	I год Второе полугодие	I год
Компоненты	Оздоровительный	Развивающий	Образовательный
Направленность методики	Повышение работоспособности, ликвидация дефицита ДА, развитие компенсаторных и адаптационных возможностей организма, коррекция уродинамики, замедление роста АПЖ, предупреждение осложнений, повышение качества жизни.	Увеличение двигательной активности, воспитание выносливости, преодоление трудностей, уменьшение дестабилизирующих урологических изменений, частичное восстановление уродинамики, предупреждение развития рецидивов.	Формирование физкультурно-оздоровительных и гигиенических знаний о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, восполнение дефицита ДА.
Содержание методики	Оздоровительная тренировка на маятниковых и степпинговых тренажерах. Оздоровительная ходьба в темпе 40-70 шаг/мин.	Оздоровительная тренировка на блочных тренажерах. Оздоровительная ходьба в темпе 70 шаг/мин при ширине шага свыше 70 см.	Оздоровительный бег трусцой. Общеразвивающие гимнастические упражнения. отягощенные собственным весом.

Результаты педагогического эксперимента показали:

применение при последствиях трансуретральной резекции аденомы простаты специализированной физкультурно-оздоровительной программы № 1 в первый полугодичный цикл с использованием специальных упражнений на маятниковом и эллипсовидно-степпинговом тренажерах, оздоровительной ходьбы, паркового и дворового ориентирования, ближнего туризма является эффективным, т.к. позволило достоверно снизить частоту уродинамических нарушений ($p<0,01$), увеличить двигательную активность на 47% по сравнению с исходным уровнем, повысить выносливость и общую работоспособность ($p<0,01$), сформировать высокий уровень мотивации к активному образу жизни дополнительно у 25%, улучшить в 1,3 раза результаты комплексной оценки качества жизни ($p<0,01$), что увеличило долю трудоспособных лиц на 25%;

применение при последствиях трансуретральной резекции аденомы простаты специализированной физкультурно-оздоровительной программы № 2 во второй полугодичный цикл с использованием упражнений на блочных тренажерах, специальных упражнений для мышц тазового дна и циклических упражнений умеренной интенсивности (скандинавская ходьба, тропы здоровья, оздоровительный туризм) является также эффективным, т.к. позволило достоверно стабилизировать в продолжении макроцикла размеры аденомы ($p<0,01$), снизить остроту уродинамических нарушений ($p<0,01$), увеличить двигательную активность на 38% по сравнению с первым полупериодом, повысить выносливость, общую работоспособность ($p<0,01$), сформировать высокий уровень мотивации к активному образу жизни дополнительно у 37,5% занимающихся, улучшить в 1,25 раза результаты комплексной оценки качества жизни ($p<0,01$), что увеличило долю трудоспособных лиц на 12,5% и составило 100% в группе (*таблица 2*).

Таблица 2

Уродинамика физиологических показателей мужчин 50-60 лет после ТУР на этапах последовательно-замещающей физической реабилитации ($\bar{X}$±m; n=8)

Показатели	I этап $\bar{X}_1 \pm m_1$	II этап $\bar{X}_2 \pm m_2$	% прирост $\bar{X}_1 \div \bar{X}_2$
ДА, тыс. шаг/ сут.	4,7±0,08	6,5±0,10	38,3
12-мин. тест Купера, км	1,1±0,1	1,7±0,1	54,5
ЧСС при ходьбе, уд/мин	120±2	119±2	0,8
Коэф. выносливости (КВ), баллы	19,3±0,26	20,4±0,28	5,7
ИГСТ, баллы	54,9±0,36	64,3±0,35	17,1
Ср. время мочеиспускания, с	43,0±0,29	29,0±0,24	32,5
Ср. время задержки мочеиспускания, с	15,3±0,11	10,6±0,19	30,7
Ср. скорость мочеиспускания, мл/с	5,7±0,13	10,2±0,17	78,9
Ср. объем выделения мочи, мл	195,9±1,47	178,8±1,93	- 8,7
Оценка по шкале IPSS, балл	18±0,24	15±0,26	16,7
Высокий уровень мотивации, чел. %	5/62,5	8/100	37,5
ИМТ, кг/м^2	27,8±0,21	25,7±0,19	-7,6
Денситометрия, баллы	2,5±0,02	2,0±0,02	20
Маркеры варикозного симптомокомплекса, чел. %	4/50	2 /25	25
Коэффициент экономизации кровообращения (КЭК), балл	2820±6	2701±6	4,2
Комплексная оценка качества жизни (КОКЖ), баллы	27±0,2	20±0,3	25,9

Применение при последствиях трансуретральной резекции аденомы простаты специализированной физкультурно-оздоровительной программы № 3, в основе которой лежал джоггинг или оздоровительный бег трусцой, подъемы на ступеньки при ходьбе по лестнице, велопедалирование на простых тренажерах, сочетаемых с общеразвивающими гимнастическими упражнениями по укреплению мышечного корсета брюшной полости, спины, ягодиц, бедер, мышц таза, оказалось нерациональным с точки зрения проектно-методических подходов, программа по нагрузкам оказалась завышенной, не характерной для восстановительного этапа после ТУР. Скорее данная программа тренировок приемлема и может быть использована на начальном диспансерном этапе наблюдений за больными мочеполовой системы, имеющими дестабилизирующие отклонения в урологии и заболевания АПЖ, или после годичной реабилитации.

ВЫВОДЫ

В результате обеспечения последовательно-замещающей и вариативной методик физкультурно-оздоровительных занятий, характеризующихся применением специализированных программ на основе комплексного использования тренажеров, специальных и циклических упражнений в зависимости от результатов лечения и этапа диспансерного наблюдения после ТУР АПЖ, были достигнуты позитивные результаты в физиологических показателях уродинамики у мужчин 50-60 лет. Результаты педагогического эксперимента позволяют утверждать, что разработанные программы физической реабилитации мужчин 50-60 лет являются эффективными в профилактике заболевания и уменьшении дестабилизирующих урологических изменений и дисфункций мочеполовой системы после ТУР АПЖ, содействуют укреплению здоровья, поддержанию у мужчин высокой общей работоспособности, обеспечивают повышение двигатель-

ной активности, развитие выносливости, способствуют улучшению настроения, росту мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, а в целом благоприятствуют выраженному повышению качества жизни данного контингента населения.

Литература:

1. Аполихин О.И. Анализ урологической заболеваемости в Российской Федерации в 2002-2009 годы по данным официальной статистики / О.И. Аполихин [и др.] // Экспериментальная и клиническая урология. – 2011. – № 1. – С. 4-10.
2. Ведерникова С.Л. Распространенность и структура заболеваемости по данным амбулаторно-поликлинических данных / С.Л. Ведерникова, Н.В. Сайгал, А.В. Алексанович // Нефрология и диализ. – 2011. – Т. 2. – № 12. – С. 111-114.
3. Кривицкая Е.И. Эффективность применения оздоровительных занятий на блочных тренажерах для уменьшения застойных процессов при небольших размерах аденомы предстательной железы / Е.И. Кривицкая, Д.Ф. Палецкий, Е.С. Каченкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – Т. 118. – № 12. – С. 117-122.
4. Каченкова Е.С. Оздоровительные упражнения на тренажерах для повышения качества жизни при аденоме предстательной железы: Метод. рекомендации. – Смоленск: СГАФКСТ, 2015. – 48 с.
5. Каченкова Е.С. Комплексное применение средств лечебно-оздоровительной физической культуры в реабилитации мужчин 50-60 лет с аденомой предстательной железы / Е.С. Каченкова, Е.И. Кривицкая, Г.Н. Германов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2016. – № 5. – С. 24-31.
6. Каченкова Е.С. Физическая реабилитация мужчин 50-60 лет с дисфункциями мочеполовой системы средствами оздоровительной физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Каченкова Екатерина Сергеевна [Место защиты: Тул. гос. ун-т]. – Тула, 2016. – 26 с.
7. Лопаткин Н.А. Урология: учебник / Н.А. Лопаткин [и др.]; под ред. Н.А. Лопаткина. – 7-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – С. 410-438.
8. Малыгина Н.А. Старение клеток и возраст-зависимые заболевания / Н.А. Малыгина // Клиническая геронтология. – 2014. – № 3-4. – С. 30-34.
9. Мирошников В.М. Заболевания органов мочеполовой системы в условиях современной цивилизации / В.М. Мирошников, А.А. Проскурин. – Астрахань: АГМА, 2002. – 123 с.
10. Прощаев К.И. Клиническая патология полиморбидности в гериартрической практике / К.И. Прощаев [и др.] // Успехи геронтологии. – 2011. – Т. 24. – № 2. – С. 285-289.

Bibliography:

1. Apolikhin O.I. (2011). «The analysis of an urological case rate in the Russian Federation in 2002-2009 according to official statistics». Jeksperimental'naja i klinicheskaja urologija, No. 1, pp. 4-10.
2. Vedernikova S.L., Saygal N.V., Aleksanovich A.V. (2011). «Distribution and structure of a case rate according to out-patient and polyclinic data». Nefrologija i dializ, vol. 2, No. 12, pp. 111-114.
3. Krivitskaya E.I., Paletsky F., Kachenkova E.S. (2014). «Effektivnost of application of improving occupations on block exercise machines for reduction of stagnant processes in case of the small sizes of adenoma of a prostate gland». Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, vol. 118, No. 12, pp. 117-122.
4. Kachenkova E.S. (2015). «Improving exercises on exercise machines for improvement of quality of life at prostate gland adenoma», Smolensk, Russian Federation.
5. Kachenkova E.S., Krivitskaya E.I., Germanov G.N. (2016). «Complex application of means of medical and improving physical culture in rehabilitation of men of 50-60 years with prostate gland adenoma». Lechebnaja fizkul'tura i sportivnaja medicina, No. 5, pp. 24-31.
6. Kachenkova E.S. (2016). «Physical rehabilitation of men of 50-60 years with dysfunc-tions of urinogenital system means of improving physical culture», dissertation, Tula, Russian Federation.
7. Lopatkin N.A. (2012). «Urologiya». Moscow, Russian Federation.
8. Malygina N.A. (2014). «Cell aging and vozrastzavisimy diseases». Klinicheskaja geron-tologija, No. 3-4, pp. 30-34.

9. Miroshnikov V.M., Proskurin A.A. (2002). «Diseases of bodies of urinogenital system in the conditions of a modern civilization», Astrakhan, Russian Federation.
10. Proshchayev, K.I. (2011). «Clinical pathology of a polimorbidnost in geriartrichesky practice». Uspehi gerontologii, vol.24, No. 2, pp. 285-289.

Информация для связи с авторами: genchay@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО «ВЕГЕТАТИВНОГО ПОРТРЕТА» И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ

Игнатьева Лия Евгеньевна, *кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта,*
Елаева Елена Евгеньевна, *кандидат медицинских наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта,*
Киреева Юлия Викторовна, *кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта,*
Каирова Александра Сергеевна, *магистрант кафедры теории и методики физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева», Саранск, Россия (430007, Саранск, ул. Студенческая, 11а)*



Аннотация. Проблема недооценки вегетативного статуса спортсмена в тренировочном процессе является одной из причин его хронического физического перенапряжения, перетренированности, развития донозологических состояний и заболеваний. Авторами описаны результаты диагностики индивидуального «вегетативного портрета» и функционального состояния сердечной мышцы биатлонистов 16–17 лет с применением технологии «Кардиовизор». В результате исследования выявлены особенности вегетативного тонуса юных биатлонистов, проведена оценка их антропофизиометрических показателей и функционального состояния сердечной мышцы, что позволило сделать выводы о влиянии вегетативных особенностей регуляции на функциональное состояние органов и систем организма спортсменов и переносимость нагрузок.

Ключевые слова: вегетативный портрет, симпатикотония, эйтония, ваготония, сердечная мышца, технология «Кардиовизор», биатлон.

THE STUDY OF INDIVIDUAL «VEGETATIVE PORTRAIT» AND THE FUNCTIONAL STATE OF THE CARDIAC MUSCLE OF YOUNG BIATHLETES

Ignatyeva L.E., *Cand. Biolog. Sci., Docent of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports,*
Elaeva E.E., *Cand. Medical Sci., Docent of the Department of theory and methodology of physical culture and sports,*
Kireeva Y.B., *Cand. Biolog. Sci., Docent of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports,*
Kairova A.S., *undergraduate of the Department of of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports Mordovia State Pedagogical Institute M.E. Evseveva, Saransk, Russia (430007, Saransk, st. Student, 11a)*

Abstract. The problem of under-estimation of the vegetative status of the athlete in the training process is one of the reasons for his chronic physical overstrain, overtraining, development of prenosological conditions and diseases. The authors described the results of diagnostics of the individual «vegetative portrait» and the functional state of the heart muscle of athletes 16–17 years using the technology of «CardioVisor». The study identified features of autonomic tone young men assessed their anthropometries indicators and functional state of the cardiac muscle that allowed to make conclusions about the influence of the autonomic features

of regulation on the functional state of organs and systems of athletes and the portability of loads.

Key words: vegetative portrait, sympathicotonia, amphotonic, vagotonia, cardiac muscle, the technology of «CardioVisor», biathlon.

Введение. В ряде исследований установлено, что уровень развития адаптации организма к условиям тренировочного процесса и к соревнованиям, прежде всего, обусловлен индивидуальными типологическими особенностями вегетативной регуляции. Известно, что регуляторные системы под влиянием систематических оптимальных физических нагрузок способны к совершенствованию. Тогда как, чрезмерные нагрузки, предъявленные без учета индивидуальных особенностей спортсмена, ведут к нарушению в системах управления, снижают эффективность тренировочного процесса, а в тяжелых случаях могут приводить к нарушению здоровья спортсменов, прежде всего со стороны сердечно-сосудистой системы.

Сердечно-сосудистая система играет ведущую роль в обеспечении адаптации организма к воздействию факторов внешней среды и рассматривается как универсальный индикатор функционирования организма. Сердце при этом является центральным звеном в системе кровообращения. Основная функция сердца сводится к формированию сердечного выброса, адекватного как уровню обмена, нагрузки, так и соматометрическим показателям человека.

Спортивная тренировка влияет на все звенья сердечно-сосудистой системы: морфологию сердца и системную гемодинамику, состояние сосудистого русла. В результате адаптации к физическим нагрузкам формируется конкретная модель оптимального функционирования аппарата кровообращения, соответствующего направленности тренировочного процесса, которая накладывает отпечаток на регуляторные механизмы кровообращения, на типы кровообращения, формируя при долговременной адаптации наиболее экономически выгодный гипокинетический тип кровообращения, а также на функциональные резервы сердца.

Таким образом, одними из основных составляющих вегетативного статуса организма являются показатели деятельности сердечно-сосудистой системы. Эта же система служит основной «мишенью» для воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок. Именно поэтому важно знать основные закономерности регуляции показателей деятельности сердечно-сосудистой системы, для того чтобы установить разную степень напряжения или перенапряжения кардиорегуляторных систем. С этой целью нужно внедрять в практику тренировочного процесса экспресс-методы раннего распознавания неадекватной вегетативной реакции на физические нагрузки. Поэтому в тренировочном процессе необходим постоянный динамический контроль за функциональным состоянием и реактивностью регуляторных систем, определяющих эффективность работы адаптационных механизмов [2].

Таким образом, нарушение вегетативного гомеостаза – прямой путь к развитию спортивной патологии, и в первую очередь со стороны сердечно-сосудистой системы, так как она является одной из основных систем, задействованных в обеспечении общей выносливости организма. Кроме того, сердечно-сосудистая система подвергается достаточно активной структурно-функциональной перестройке на протяжении всего периода развития организма ребенка до достижения половой зрелости, что требует обязательного мониторинга не только показателей ее деятельности, но и характера их регуляции.

Цель исследования. Экспериментальное обоснование эффективности изучения индивидуального «вегетативного портрета» как показателя функционального состояния сердечной мышцы юных биатлонистов.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе Научно-практического центра физической культуры и здорового образа жизни ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева», а также Республиканского Центра – СДЮСШОР по зимним видам спорта РМ в 2015 году. Научно-практический центр физической культуры и здорового образа жизни (НПЦ) является инновационным структурным подразделением, работа которого связана с практико-ориентированной деятельностью, включающей научно-исследовательскую работу и направленной на создание и реа-

лизацию стратегии совместной научно-исследовательской деятельности с другими организациями [1].

В эксперименте приняли участие 32 спортсмена-биатлониста в возрасте 16–17 лет. Из них 18 юношей и 14 девушек. Для определения вегетативного тонуса и функционального состояния сердечной мышцы спортсменов использовался ряд *методик*:

1. антропофизиометрическое исследование с помощью аппаратно-программного комплекса «Здоровье-экспресс», в результате которого были получены следующие данные: рост, вес, частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД), силовые показатели мышц правой и левой кисти;

2. оценка индивидуального вегетативного профиля спортсмена с помощью метода индексов. При этом использовался вегетативный показатель кровообращения, который рассчитывается по формуле: ВПК = k*(ЧСС/60^{-1})^2* АДп/АДс (где ВПК – вегетативный показатель кровообращения; k – размерный эмпирический коэффициент, равный 2с^2; ЧСС – частота сердечных сокращений, с$^{-1}$(уд/мин); АДп – пульсовое артериальное давление (мм рт. ст.); АДс – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.). Таким образом, ВПК включает в себя произведение пульсового артериального давления, косвенно отражающего динамику ударного объема, и ЧСС и позволяет количественно оценить отклонения в вегетативной регуляции (таблица 1).

Таблица 1. Критериальная шкала вегетативного показателя кровообращения

Величина ВПК	Оценка ВПК
>2,0	Резко выраженная симпатикотония
1,56–2,0	Выраженная симпатикотония
1,30–1,55	Умеренно выраженная симпатикотония
1,06–1,29	Легко выраженная симпатикотония
0,95–1,05	Эйтония
0,94–0,80	Легко выраженная ваготония
0,79–0,65	Умеренно выраженная ваготония
0,64–0,50	Выраженная ваготония
<0,50	Резко выраженная ваготония

3. исследование функционального состояния сердечной мышцы с помощью системы скрининга сердца «Кардиовизор», позволяющей проводить донозологический контроль работы миокарда методом дисперсионного картирования. Это инновационная технология анализа ЭКГ-сигнала, позволяющая регистрировать электрофизиологические процессы, которые являются интегральной составляющей временных изменений перфузии, микроциркуляции и метаболических процессов в миокарде.

Результаты исследования. На первом этапе работы была проведена оценка основных антропофизиометрических показателей юных биатлонистов. Результаты проведенного тестирования спортсменов показали, что все исследуемые характеристики находятся в пределах нормы и соответствуют согласно центильным критериям среднему, выше среднего и высокому уровням физического развития.

Следующим этапом работы стало исследование расчетных показателей – индексов, указывающих на степень преобладания того или иного отдела вегетативной нервной системы при регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем организма.

Вегетативный показатель кровообращения у юношей-биатлонистов отмечен в рамках от 0,92 до 1,71 условных единиц, у девушек-биатлонисток – от 0,95 до 1,24 условных единиц. Это указывает на меньшую вариабельность показателя у девушек. Так, среди юношей-биатлонистов в 10 % случаев зарегистрирована эйтония (энергетически это наиболее выгодный тип функционирования вегетативной нервной системы), у 10 % – выраженная симпатикотония, в 20 % случаев – умеренно выраженная симпатикотония, в 30 % случаев – легко выраженная симпатикотония и в 20 % случаев отмечается легко выраженная ваготония. Таким образом, среди юношей, занимающихся биатлоном, выявлено 70 % испытуемых с преобладанием симпатического тонуса вегетативной нервной системы (рисунок 1).

Следует отметить, что преобладание парасимпатического тонуса указывает на более благоприятный, анаболический вариант ме-

таболизма и экономный режим функционирования, преобладание же симпатического тонуса свидетельствует об усилении процессов катаболизма, характерного для напряженного функционирования и расходования резервов организма.

Среди девушек-биатлонисток вегетативный показатель кровообращения распределился следующим образом: у 14 % – эйтония, в 86 % случаев – легко выраженная симпатикотония (рисунок 2).

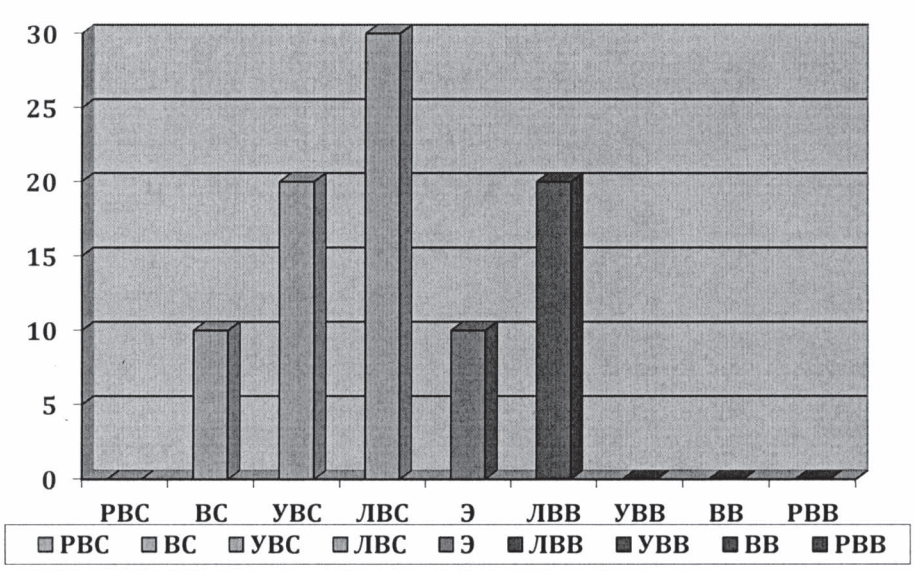


Рисунок 1. Распределение вегетативного показателя кровообращения у юношей-биатлонистов

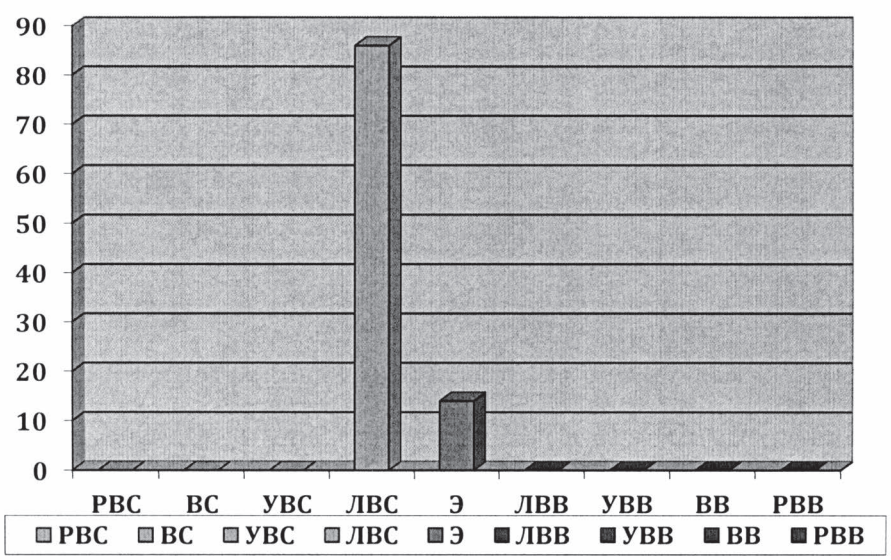


Рисунок 2. Распределение вегетативного показателя кровообращения у девушек-биатлонисток

Таким образом, у девушек показатели вегетативной регуляции более устойчивы и наиболее приближены к оптимальному варианту, что может определять успешность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Результаты эксперимента с применением технологии «Кардиовизор» дали полную и детализированную характеристику состоянию сердечной мышцы юных биатлонистов, принявших участие в исследовании. Для 85 % спортсменов рекомендовано

наблюдение в динамике в связи с изменениями, зарегистрированными в сердечной мышце. В эти изменения вовлечены разные области сердечной мышцы, которые маркируются на изображении «Кардиовизора» цветами опасности – красным и желтым. Лишь у 15 % испытуемых выявлено абсолютно благополучное состояние сердечной мышцы.

У 20 % испытуемых, вегетативный статус которых соответствует легко выраженной симпатико- и ваготонии, значимых изменений в состоянии сердечной мышцы не обнаружено, однако для них все же рекомендуется контроль динамики состояния сердечной мышцы в связи с имеющимися умеренными изменениями процесса деполяризации предсердий (рисунок 3).

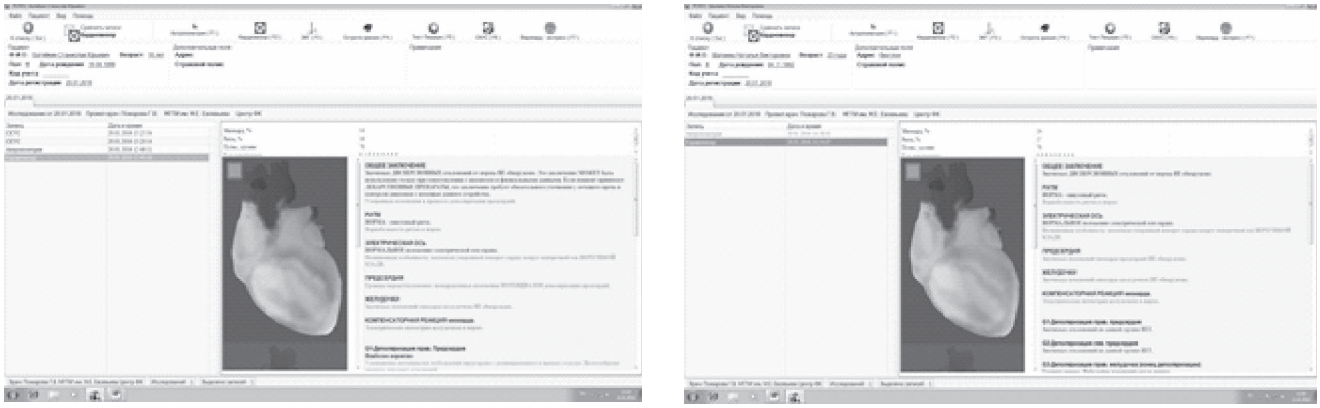


Рисунок 3. Результаты обследования 20 % спортсменов («Кардиовизор»)

В 30 % случаев и у юношей и у девушек, участвующих в эксперименте (вегетативный статус их соответствует легко выраженной симпатико- и ваготонии), выявлены умеренные неспецифические изменения миокарда желудочков, умеренные изменения процесса деполяризации предсердий. Аппарат рекомендует динамическое наблюдение (рисунок 4).



Рисунок 4. Результаты обследования 30 % спортсменов («Кардиовизор»)

В 35 % случаев (вегетативный статус соответствует умеренно выраженной и выраженной симпатикотонии) выявлены умеренные изменения миокарда желудочков, неспецифические изменения электрической асимметрии желудочков, умеренные изменения в процессе деполяризации желудочков (асимметрия деполяризации левого желудочка в сравнении с нормой), признаки временной функциональной нестабильности миокарда, перегрузки левого желудочка. Присутствуют умеренные изменения в процессе деполяризации предсердий. Имеются признаки нестабильности водителя ритма, функциональных отклонений в предсердиях. Возможны признаки перегрузки или начальные признаки гипертрофии левого желудочка. Изменения в миокарде желудочков могут быть обусловлены умеренной гипоксией. В негативные процессы вовлечены до 17 % миокарда. Область изменений выделена красным и желтым цветом. Аппарат предупреждает о возможности негативной динамики и рекомендует во избежание ее

регулярно проходить обследование. Особенно показательны данные испытуемого № 3, где значительным изменениям подверглась вся область левого желудочка сердц, и № 17 (рисунок 5).



Рисунок 5. Результаты обследования 35 % спортсменов («Кардиовизор»).

Выводы. Каждый вид спорта представляет собой комплекс физических качеств, в той или иной степени доминирующих в зависимости от специфики психофизической деятельности. В биатлоне определяющими являются выносливость и координационные способности, что требует от спортсмена большой работоспособности и предъявляет высокие требования к адаптивным возможностям его сердечно-сосудистой системы. В результате проведенных исследований выявлено, что, несмотря на высокую центильную оценку физического развития и функционального состояния юных спортсменов, данные «вегетативного портрета» указывают на разные функциональные возможности их регуляторных систем. Зарегистрированы признаки нарушения адаптационных механизмов в организме юных биатлонистов. Подтверждено, что вегетативная дисфункция может являться фоном для развития патологии миокарда, а также рассматриваться как одно из проявлений стрессорного поражения сердца. Выполняемые одинаковые тренировочные нагрузки в предсоревновательном периоде не соответствовали возможностям организма ряда спортсменов. Им рекомендовано пройти углубленный медицинский осмотр, и по его результатам внести коррективы в тренировочный процесс. Кроме того, исследование сердечной мышцы как основного индикатора благополучия организма с помощью технологии «Кардиовизор» показало недостаточную информативность традиционных методов исследования организма спортсменов. Кажущееся благополучие состояния здоровья лиц, занимающихся спортом, может скрывать, как показало наше исследование, начальные стадии серьезных метаболических нарушений в сердечной мышце, что в дальнейшем может привести к патологическим состояниям.

Таким образом, специфические требования к вегетативной регуляции функций у биатлонистов и возрастные особенности деятельности сердечно-сосудистой системы требуют вводить в практику тренировочного процесса юных биатлонистов систему мониторинга, основанную на создании индивидуального вегетативного портрета и учета этих индивидуальных особенностей в тренировочной деятельности юного спортсмена.

Литература:

1. Игнатьева Л.Е. Создание Кабинета системной диагностики и паспортизации здоровья на базе факультета физической культуры МордГПИ им. М.Е. Евсевьева / Л.Е. Игнатьева, Е.А. Шамрова // Здоровьесберегающее образование. – 2013. – № 2. – С. 47-50.
2. Елаева Е.Е. Диагностика индивидуального профиля асимметрии спортсменов-биатлонистов разной квалификации / Е.Е. Елаева, Л.Е. Игнатьева // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 4; URL: http://www.science-education.ru/article/view?id=24983.

Информация для связи с авторами:
Игнатьева Л.Е.,
e-mail: ignatjeva.l.e@yandex.ru
Елаева Е.Е.,
e-mail: elaevaelena@mail.ru
Киреева Ю.В.,
e-mail: y._kireeva@mail.ru
Каирова А.С.,
e-mail: sasha_kairova@mail.ru

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ВАЖНЫЕ ФАКТОРЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ» В КАЗАНСКОМ НАЦИОНАЛЬНОМ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОМ ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМ. А.Н. ТУПОЛЕВА-КАИ

Бариев Марат Мансурович, *кандидат политических наук, профессор,*
Депутат Государственной Думы РФ, вице-президент Российского студенческого спортивного союза



«PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS IMPORTANT FACTORS OF HEALTH PROMOTION» IN KAZAN NATIONAL RESEARCH TECHNICAL UNIVERSITY. A. N. TUPOLEV-KAI

Bariev M.M., *Cand. Political Sci., Professor, Deputy of the State Duma of the Russian Federation,*
Vice-President of Russian student sport Union

Сегодня очень актуальна проблема здоровья населения и роль физкультуры и спорта в его укреплении. Как показали предвыборные встречи с населением, это одна из насущных проблем. К тому же, если говорить о повышении качества жизни населения, то здесь одна из главных составляющих – здоровье человека, здоровье молодого поколения. Укрепление здоровья, в том числе средствами физической культуры и спорта, – это ключевая задача государства, всех ветвей власти. Ее решение начато еще 10 лет назад с национального проекта «Здоровье» и последующих указов Президента РФ «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения», «О мерах по реализации демографического положения в РФ». Есть ощутимые результаты их реализации: продолжительность жизни с 65,3 лет в 2000 году увеличилась до 72 лет, с 2013 года начался естественный прирост населения.

В последние годы построено 12 федеральных центров высоких медицинских технологий. Только в 2015 году в медицинские учреждения страны поставлено около 2 тысяч единиц современного оборудования. В республике работают современные медицинские центры МКДЦ, ДРКБ, вам знакома и современная Студенческая поликлиника в Казани. Только за один год (2014-2015) на строительство высокотехнологичных медицинских учреждений выделено 6 млрд рублей средств республиканского бюджета.

В республике начато осуществление высокотехнологических операций на сердце. Снизилась младенческая смертность, по итогам 2015 г. составляет 6,1%.

В сельской местности строятся и реконструируются ФАПы, на эти цели ежегодно выделяется 330 млн рублей из бюджета республики.

Однако, все мы, наши семьи сталкиваемся с серьезными проблемами:

- качество медицинских услуг во всех типах медицинских учреждений;

- первичное звено – поликлиника по месту жительства (не хватает специалистов узкого профиля, очереди для сдачи анализов и т.д.);

- нет системного контроля за ситуацией на фармацевтическом рынке, цена на лекарства должна быть доступна для малообеспе-

ченных, пенсионеров, инвалидов. Приведу пример: депутаты от партии «Единая Россия» инициировали изменения в законодательстве в сфере медицины и благодаря законодательным нововведениям усилился контроль за обеспеченностью обезболивающими препаратами в 2015 году на 90%;

- больше внимания к здоровью детей, от партии «Единая Россия» уже поступают предложения – разработать и начать реализацию нового партийного проекта «Здоровье детей» и другие.

И все-таки, говоря о здоровье населения, считаю и такова позиция партии «Единая Россия», лучшая профилактика заболеваний – здоровый образ жизни, занятие физической культурой и спортом. Это установлено и ст. 12 ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации от 21 ноября 2011 г.», Федеральным законом «О физической культуре и спорте». На это направлен и Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствия потребления табака от 23.02.2013 г.». Сейчас мы с инициативной группой, в которую, кстати, входят и студенты КАИ, работаем с министерствами здравоохранения, внутренних дел, образования, молодежи и спорта и другими ведомствами над вопросом о законодательном закреплении ограничения употребления кальяна и электронных сигарет, особенно в общественных местах, вблизи школ, спортсооружений, культурных учреждений.

В настоящее время проводится работа по повышению статуса Российского студенческого спортивного союза. Занятия спортом – один из основных шагов в сохранении здоровья. Поэтому последовательно реализуются партийные проекты по созданию условий для этого, по строительству спортсооружений, бассейнов, школьных спортзалов«Строительство ФОКов», «500 бассейнов», «Детский спорт». Только в Республике Татарстан растет количество спортсооружений, в том числе в сельской местности, их число составляет более 10 тысяч. Значительно улучшилась материально-техническая база для занятий физической культурой и спортом при вузах, при которых построено 18 современных спортивных комплексов. В рамках реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ» за последние 10 лет в стране построено более 40 тысяч спортивных сооружений развитых типов.

Особая роль отводится современным спортсооружениям, составляющим материальное наследие Универсиады, они стали центрами для занятий спортом всех слоев населения, особенно детей и молодежи. На каждом крупном спортсооружении созданы ДЮСШ. Большой популярностью у жителей республики пользуются массовые соревнования «Кросс наций» и «Лыжня России». СК КАИ «Олимп» сегодня является центром, можно сказать развития студенческого спорта не только для Казани, но и в целом для страны. Пример – только что прошедшая спартакиада авиационных вузов России. Крупнейшие спортивные чемпионаты, международные соревнования (ЧМ по водным видам спорта, соревнования по художественной гимнастике, хоккею, футболу) вызывают потребность у детей и молодежи заняться спортом. Создаются условия для вовлечения занятий спортом для пенсионеров. В республике проводится Спартакиада «Третий возраст». Статистика по Татарстану свидетельствует, что растет количество занимающихся физической культурой и спортом. Количество населения, занимающихся физической культурой и спортом в 2010 г. – 23,1%, в 2015 г. – 39%, студентов в 2010 г. – 35,7%, в 2015 г. – 78,5%.

И как мы говорили на прошлогодней аналогичной конференции:

- Особую роль в формировании здорового образа жизни, укреплении здоровья играет комплекс «Готов к труду и обороне», и надо добиваться его повсеместного внедрения и сдачи в учебных заведениях, на предприятиях, по месту жительства.

- Условия для ведения здорового образа жизни занятий спорта в Казани, республике есть, необходимо усилить пропаганду ЗОЖ за счет увеличения социальной рекламы, в СМИ, сети Интернет, в каждом учебном заведении.

- Надо использовать механизмы повышения ответственности руководителей учебных заведений, представителей органов студенческого самоуправления, молодежных общественных организаций за вовлеченность в занятия спортом студентов и в целом молодежи.

- В укреплении здоровья немалую роль играет отказ от алкоголя, табака, и в этом плане важна, считаю, просветительская ра-

бота не только медицинских работников, но и общественных организаций, волонтеров.

Уверен, что Казань как спортивная столица России будет и дальше развиваться с точки зрения укрепления здоровья человека средствами физической культуры и спорта.

Информация для связи с автором:
Farruh.Beshbaev@tatar.ru

ПРОТИВОРЕЧИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Филимонова Светлана Ивановна, *доктор педагогических наук, профессор,*
Столов Игорь Иванович, *кандидат педагогических наук, доцент,*
Столов Иван Игоревич, *магистрант,*
Казакова Виктория Михайловна, *студент*
ГАОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет», г. Москва





Аннотация. Рассматривается роль категории диалектики «противоречие» во взаимосвязи с социальной системой, добившейся за определенный исторический отрезок времени качественного сдвига в своем развитии – системой организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва в стране (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, Центры спортивной подготовки).

Ключевые слова: диалектика, «противоречие», эволюция, подготовка спортивного резерва, пространство физической культуры и спорта.

CONTRADICTIONS IN THE PREPARATION OF SPORTS RESERVE IN THE SPACE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Filimonova S.I., *professor, Dr.Hab., Teacher training institute of physical culture and sport of MSTTU, Moscow,*
Stolov I.I., *associate professor, Ph.D., Teacher training institute of physical culture and sport of MSTTU, Moscow,*
Stolov I.I., *undergraduate, Teacher training institute of physical culture and sport of MSTTU, Moscow,*
Kazakova V.M., *student Teacher training institute of physical culture and sport of MSTTU, Moscow*

Abstract. Examines the role of the category of the dialectic «contradiction» in the relationship with the social system, achieved during a certain historical period of a qualitative shift in its development – a system of organizations carrying out preparation of a sports reserve in the country (DYUSSH, sports school, UOR, shvsm, the Centres of sports preparation).

Key words: dialectics, «controversy», evolution, preparation of sports reserve, the space of physical culture and sports.

В последние годы исследования «противоречий» в различных сферах деятельности и общественных процессах основываются на социологических анализах, так как полученные данные характеризуют значимость и роль изучаемого предмета и указывают пути решения социальных противоречий в них. Пространство физической культуры и спорта – сложная, целостная, самоорганизующаяся и эволюционизирующаяся система, в которой происходят формирующие процессы специально организованные и институционально неорганизованные. Среда и вся человеческая цивилизация являются специфическим условием существования пространства физической культуры и спорта, определяющим сущность его развития. При системном подходе физическое подпространство с моторным полем и физическими агентами и социогенное подпространство

в совокупности политического, правового, экономического, культурного, образовательного, информационного, нравственного полей, а также наличие хронотопа создают целостное пространство физической культуры и спорта. Его характерными признаками выступают: протяженность, структурность, взаимосвязь, взаимозависимость элементов. Человек является социальным существом лишь в общении и обществе. Пространство – предпосылка общения и поле складывающихся отношений, характер которых определяется многими факторами, этническими и культурными традициями, естественной емкостью территории, спецификой совместной деятельности. Если физическая культура и спорт в своей основе есть данность, то пространство физической культуры и спорта выступает результатом созидательной и конструктивной деятельности всех его структурных элементов (С.И. Филимонова, 2003). Активное развитие пространства физической культуры и спорта через многогранные физкультурно-спортивные отношения в быстро меняющемся мире сопровождается возникновением большого количества противоречий. Противоречие – это центральная категория диалектики, проникающая в различные общественные отношения, внутреннее соотношение тенденций, сторон предмета или процесса, проникающих друг в друга и одновременно отрицающих друг друга [5, 8, 10]. Оно «стимулирует» процессы познания.

Вся история развития познания – это процесс возникновения противоречий *(антиномий, парадоксов)* и разрешения их, это постоянная борьба различных и противоположных идей, положений. «Метод философии должен выразить свой собственный предмет. А раз таковым является идея, то метод выступает как осознанный способ выражения саморазвития идеи» [1]. В качестве подобной идеи в исследовании выбрана система организаций, отвечающих за подготовку спортивного резерва в стране.

Одной из важных проблем в современном пространстве физической культуры и спорта является подготовка спортивного резерва. Для ее решения необходимо исследовать особенности взаимодействия различных систем, представленных различными полями и функционирующих в пространстве. Многообразие видов многокомпонентного взаимодействия, как внутри самой организации, так и во взаимодействии с себе подобными, определило одну из задач исследования – разработку классификации противоречий.

Необходимо отметить, что в процессе подготовки спортивного резерва участвуют различные типы организаций системы дополнительного образования и организации физкультурно-спортивной направленности – ДЮКФП, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР.

На определенном этапе развития организаций системы подготовки спортивного резерва произошла дифференциация их функций: наметилась тенденция к противоречию их целей, что, по нашему мнению, приведет к проблемам организационного и финансового порядка (правовое и экономическое поле пространства физической культуры и спорта).

Основные статистические показатели функционирования организаций подготовки спортивного резерва за период 1999-2015 гг. отражают большой спектр «противоречий», указывающих на недостатки функционирования пространства в этом направлении.

Анализ таблицы 1 свидетельствует об отсутствии роста показателей количества спортсменов спортивных школ, занимающихся на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства на протяжении с 1999 г. по 2014 г. [4, 8, 9]

В этой связи можно согласиться с В.Н. Лавриненко в том, что …основные законы диалектики, с одной стороны, характеризуют процесс развития, в ходе которого противоречия приводят к разрушению старого и появлению нового качества, а повторное отрицание определяет общее направление процесса развития [12].

«…диалектика может дать нам метод постижения органической целостности как сложной системы, состоящей из элементов, каждый из которых представляет собой также целостность более низкого порядка. Каковы элементы, таким и может быть целое» [1, 3, 10].

Таким образом, диалектика подготовки спортивного резерва …в применении к социальным системам рассматривается как аспект истории, связанный с выделением тех или иных целостных комплексов» [7].

Стагнация приведенных показателей может быть объяснена возникающими про-

тиворечиями, заключенными в комплексе компонентов подготовки спортивного резерва: организационном, научно-методическом, медико-биологическом, финансово-экономическом и материально-техническом обеспечении обслуживаемого контингента спортсменов. Противоречия, возникающие в этих социально значимых компонентах системы подготовки спортивного резерва, влияют на эффективность работы спортивных организаций. Тем не менее, возникающие противоречия, выраженные в нашем исследовании в виде «застоя количественных показателей», можно сопоставить с философским определением «противоречие», в котором они «...выступают как источник самодвижения и саморазвития...», при этом «...баланс противоположных сил или процессов может выступать условием стабильного существования и функционирования объектов» [12]. Такими объектами в нашем исследовании являются показатели таблицы 1.

Таблица 1

Распределение занимающихся в ДЮСШ и СДЮШОР по этапам подготовки (в %)

Этапы подготовки	Годы							
	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006
спортивно-оздоровительный	16,6	17,2	18,3	18,2	20,8	20,5	20,0	20,2
							-	-
начальной подготовки	51,3	50,8	49,3	49,9	48,7	48,9	49,2	48,6
							100	100
учебно-тренировочный	30,0	29,8	30,1	29,6	28,3	28,3	28,5	28,7
							57,9	59,1
спортивного совершенствования	1,8	1,7	1,8	1,9	1,8	1,8	2,0	2,0
							4,0	4,1
высшего спортивного мастерства	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
							0,7	0,7

Продолжение таблицы 1

Этапы подготовки	Годы							
	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
						(из них перешедших на следующий этап, в %)		
Спортивно-оздоровительный	48,2	48,2	21,9	21,7	19,7	19,7	20,0	20,0
	100	100						-
Начальной подготовки	28,5	28,3	48,3	48,4	49,0	49,0	49,0	48,4
	58,2	58,7	100	100	100	100	100	100
Учебно-тренировочный	1,9	1,9	27,6	29,0	29,3	29,3	29,2	29,4
	7,0	6,9	55,1	57,7	59,6	59,6	59,7	60,7
Спортивного совершенствования	1,9	1,9	1,8	1,7	1,7	1,7	1,6	1,8
	7,0	6,9	6,6	6,2	5,6	5,6	5,3	5,96
Высшего спортивного Мастерства	0,35	0,34	0,34	0,32	0,3	0,3	0,32	0,55
	17,9	17,3	18,7	18,5	18,2	18,2	20,5	31,5

Такое понимание диалектических процессов позволяет предположить, что система организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва, состоящая из элементов, каждый из которых представляет собой также целостность более низкого порядка. (Каковы элементы, таким и может быть целое.) Роль подобных элементов отведена следующим статистическим показателям состояния и развития спортивных организаций: общее количество занимающихся; количество занимающихся – кандидаты в сборные команды России по видам спорта; число отделений по видам спорта; результаты спортсменов на всероссийских и международных соревнованиях; сведения о

тренерско-преподавательском составе; о численности и оплате труда работников; финансовая деятельность организаций, включающая ее финансирование и др.

В результате анализа выбранных статистических показателей подготовки спортивного резерва в пространстве физической культуры и спорта за последние 15 лет можно говорить, что:

- современное состояние подготовки спортивного резерва в Российской Федерации требует значительных преобразований. Необходимо разработать: 1. перечень мер, направленных на эффективное функционирование учреждений подготовки спортивного резерва; 2. обновить проектирование системы спортивных соревнований и подготовки спортсменов-разрядников; 3. пересмотреть принципы функционирования системы отбора; 4. совершенствовать нормативно-правовое и законодательное обеспечение.

Эти мероприятия позволят активизировать все поля социогенного подпространства пространства физической культуры и спорта и приступить к разрешению следующих противоречий: проблемы подготовки спортивного резерва; влияние удручающей социально-демографической ситуации, низкий уровень продолжительности жизни; распространение антисоциальных явлений в российском спорте (использование допинга и др.); проблемы формирования психического, нравственного и физического здоровья юных граждан; экономические проблемы; недостаточная развитость инфраструктуры системы организаций, отвечающих за подготовку спортивного резерва; несовершенство системы в оплате труда тренеров-преподавателей.

Исследования диалектики подготовки спортивного резерва позволили сформировать классификацию «противоречий», которые выступают как источник самодвижения и саморазвития, а ее законы как форма эволюции процесса управления и функционирования организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Литература:

1. Берман Я.А. Диалектика в свете современной теории познания. Изд. 2-е. – М.: Издательство ЛКИ, 2011. – 240 с. (Из наследия мировой философской мысли: теория познания).
2. Гегель Г.В.Ф. Наука логики (Большая логика) / Пер. с нем. – М.: Мысль, 1999. Наука логики. Соч. – Т. V. – М.: 1937.
3. Пригожин И. От существующего к возникшему. Время и сложность в физических науках / Пер. с англ. – 3-е изд. – М.: URSS,2006.
4. Столов И.И. Спортивный резерв: состояние проблемы, пути решения (организационный компонент) [Текст]: монография И.И. Столов./ – М.: Изд-во «Советский спорт», 2008. – 132 с.
5. Шачин С.В. Законы диалектики и принципы системности. Опыт нового обоснования. – М.: ЛЕНАНД, 2014. – 135 с.
6. Филимонова С.И. Взаимосвязь количественных и качественных показателей при подготовке спортивного резерва на различных этапах в ДЮСШ И СДЮШОР России /С.И. Филимонова, И.И. Столов, А.Н. Корольков // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 2 (57). – С. 24-28.
7. Философия. Под ред. проф. В.Н. Лавриненко. – ЮристЪ, 1997.
8. Филимонова С.И. Преобразования пространства физической культуры и спорта России / С.И. Филимонова, Е.Ю. Новикова, А.А. Лотоненко // Культура физическая и здоровье. – 2014. – Т. 51. – № 4. – С. 26-30. – ISSN 1999-3455.
9. Филимонова С.И. Диалектика подготовки спортивного резерва / С.И. Филимонова, И.И. Столов, Т.С. Гришина// Культура физическая и здоровье. – 2015. – Т. 52. – № 1. – С.16-19

Bibliography:

1. Berman J.A. Dialectics in light of modern epistemology. Ed. 2-e m.: Publishing House of the LCI, 2011. – 240 p. (World Heritage Of philosophical thought: epistemology).
2. Hegel G.v.f. the science of logic (logic)/lane. with it. – M. Thought, 1999. The science of logic. T. v. m. 1937.
3. Prigogine and from existing to created. Time and complexity in the physical sciences/lane. – 3-ed. Moscow: URSS, 2006.
4. Stolov I.I. Sports reserve: State of the problem, solutions. (institutional component) [Text]: monograph I.i. Tables. – M.: IZD-vo «Soviet sport», 2008. – 132 with.
5. Shachin S.V. Laws of dialectics and the principles of consistency. Experience a new justification. – M.: LENAND, 2014. – 135 p.
6. Filimonova S.I. Relationship of quantitative and qualitative indicators in the preparation of sports reserve at various stages in the YOUTH and ADULTS of Russia/S.I. Filimonova, I.I. tables, A.N. Korolkov//physical Culture and health. – 2016. No. 2 (57). – P. 24-28.
7. Philosophy. Ed. by Prof. V.N. Lavrinenko. – Jurist', 1997.
8. Filimonova S.I. transformations of physical culture and sports in Russia/S.I. Filimonova,

Ye.Yu. Novikova, A.A. Lotonenko//Physical Culture and health. – 2014. – T. 51. – № 4. – S. 26-30. – ISSN 1999-3455
9. Filimonova S.I. Dialectic training sports reserve/S.I. Filimonova, I.I. Stolov, T.S. Grishina //physical Culture and health. – 2015. – 52. – № 1. – S. 16-19.

Информация для связи с авторами: filimonovasi@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ТОЧНОСТИ УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ БОКСЕРОВ

Егоров Максим Игоревич, *младший научный сотрудник, Центр спортивных единоборств Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, Москва (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, Москва)*



Аннотация. На протяжении многих лет вопрос, связанный с точностью ударных действий в боксе, встречается достаточно часто. Однако, как показала практика, в тренировочном процессе многие тренеры не всегда уделяют должное внимание фактору точности ударных действий. В данной работе с помощью наблюдений и статистического анализа соревновательных боев было выявлено, что проблема, связанная с точностью ударных действий боксеров, является актуальной проблемой настоящего времени. В работе представлен ряд специальных упражнений, способствующих повышению точности ударных действий и экспериментальное обоснование эффективности их применения.

Ключевые слова: точность ударных действий, систематизация тренировочного процесса, комплексное использование упражнений, объективный контроль.

THE FORMATION OF PRECISION STRIKES OF THE BOXERS

Egorov M.I., *Junior Researcher, All-Russian scientific research Institute of physical culture and sports, Moscow (FGBU FNTS VNIIFK, Moscow)*

Annotation. For many years the question associated with the precision of strikes in Boxing, is not uncommon. However, as practice has shown, in training, many trainers do not always pay due attention to the factor of precision strikes. In this work, using observation and statistical analysis the competitive battles it was revealed that the problem is related to the accuracy of the implementation of the strikes of the boxers there. The paper presents a number of special exercises conducive to improving precision of strike action and objectively proving the effectiveness of their application.

Key words: precision strikes, organize the training process, the integrated use of exercises, objective control.

Цель: повысить точность ударных технико-тактических действий квалифицированных боксеров-женщин.

Задачи:

- разработать экспериментальную методику анализа точности ударов боксеров;
- исследовать точность ударов квалифицированных боксеров-женщин;
- разработать и экспериментально обосновать эффективность методики тренировки точности ударов в боксе.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- наблюдение на соревнованиях и учебно-тренировочных занятиях;
- педагогический эксперимент;
- анализ полученных данных методами математической статистики.

Гипотеза: предполагалось, что для совершенствования спортивно-технического мастерства и повышения точности ударных действий боксеров необходимо включить в тренировочную программу спортсменов комплекс упражнений-заданий на точность двигательных действий, сопряженных с работой на специальном тренажере.

Исследование проводилось в течение

2015-2016 гг. с боксерами-женщинами на базе центра спортивных единоборств ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. В исследовании приняли участие 10 боксеров-женщин в возрасте 19-25 лет и спортивной квалификации 1 разряд и КМС России.

Удары в боксе разрешено наносить только кулаками в специальных перчатках. Бойцы могут наносить удары оппоненту только в переднюю и боковую часть головы и туловища. За эквивалент точного удара были приняты попадания в область головы и туловища, в места на теле спортсмена, разрешенные правилами бокса. Наиболее уязвимые зоны поражения соперника представлены на рисунке 1.

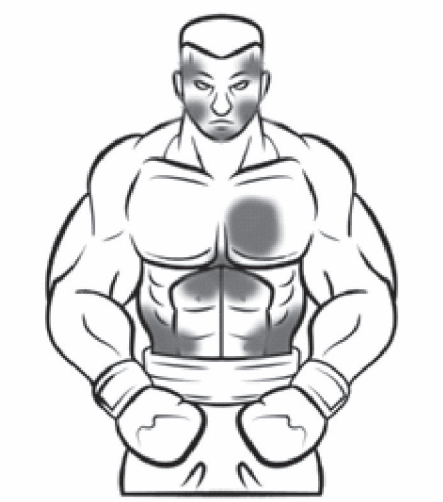


Рисунок 1 – Зоны наиболее эффективной атаки на теле боксера

В результате обследования соревновательной деятельности (ОСД), регламент боев боксеров-женщин 4 раунда по 2 минуты, был проведен статистический анализ точности атакующих ударных действий. Всего было проанализировано 35 соревновательных боев, в которых было зарегистрировано 2 533 удара, что составляет 72,3±8,4 удара за бой.

Анализ точных ударов, т.е. ударов, дошедших до цели, составил 26,4% ±3,8 (V=5,16%), что говорит о том, что в подавляющих случаях удары наносятся по «площадям» тела спортсмена, а не в точки, характеризующие эффективную атаку. Количественный анализ и процентное соотношение точности ударов, полученных в результате исследования, представлены на рисунке 2.

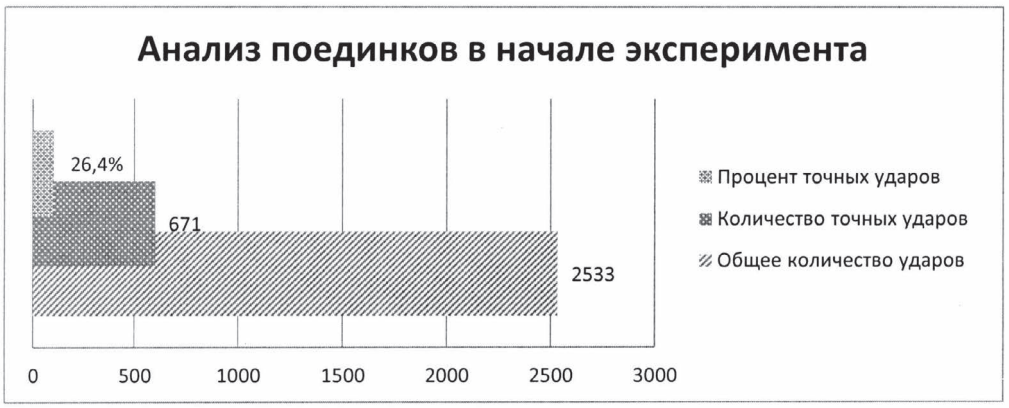


Рисунок 2 – Анализ точности ударов в соревновательных боях боксеров-женщин

С целью устранения выявленных недостатков по точности ударной техники в программу тренировочных занятий был включен новый комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование точности ударных действий. Упражнения давались на каждом тренировочном занятии в подготовительной и заключительной частях тренировочного занятия.

1. В подготовительной части занятия, на разминке, использовалось упражнение с теннисными мячами, которое способствуют развитию у боксеров реакции, быстроты и точности удара, помимо этого вырабатывается чувство дистанции и предугадывание ситуации. Задача в данном упражнении ставилась следующим образом: необходимо ловить теннисный мяч, отскакивающий от пола, поочередно, находясь в левосторонней и правосторонней боевой стойке (работа боксеров в двух стойках). Ловля мяча происходит передней рукой, затем задней – имитируя правильно поставленный удар. Во время выполнения данного упражнения происходит имитация удара, поэтому дистанция должна быть подобрана идеально правильно, чтобы рука не была согнута в локте. Если отскочивший от пола мяч находится близко, то боксер выполняет ловлю мяча с шагом назад, имитируя удар на отходе. Если же мяч после отскока находится далеко – то движение происходит с шагом вперед.

Еще один немаловажный аспект при выполнении данного упражнения – в какой момент необходимо ловить мяч. На начальном этапе совершенствования боксер начинает совершать движение рукой тогда, когда мячик зависает в верхней точке (второй темп). Работая вторым темпом (Рисунок 3), есть время увидеть, спрогнозировать и решить задачу выполнения последующего двигательного действия (атака на отходе, в движении вперед, боковой удар или удар снизу). Боксерам более высокого спортивного мастерства задача усложнялась: им необходимо было поймать мяч (совершить удар) первым темпом, т.е. поймать мяч на его взлете. Тем самым время на предугадывание ситуации практически сводилось к нулю. Все вышеизложенные моменты (задачи) проговариваются боксерам каждый раз перед началом выполнения упражнения.

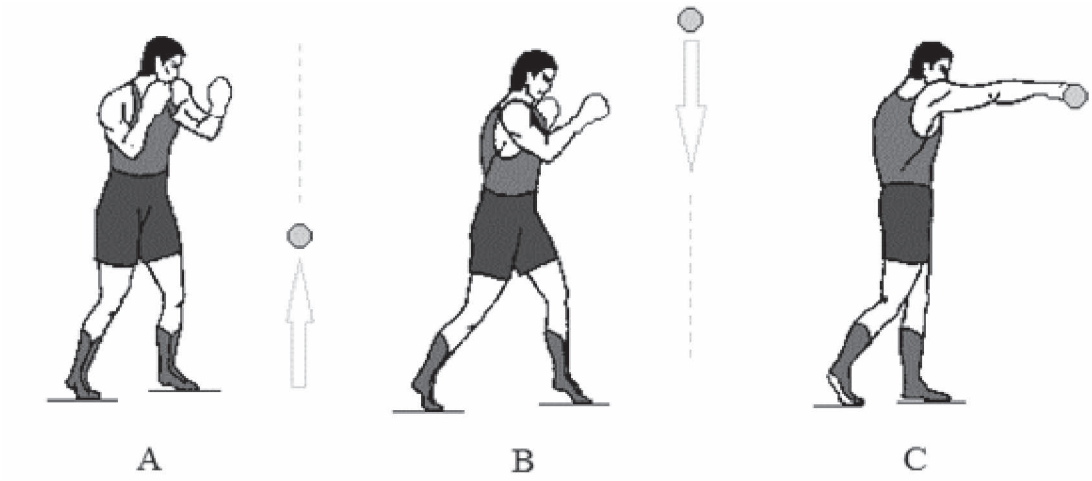


Рисунок 3 – Пример выполнения упражнения с теннисным мячом

2. В заключительной части занятия давались упражнения для совершенствования точных ударов при помощи боксерского мешка и груши. Для этого необходимо научиться поражать определенные точки на больших тренажерах. Необходимо приучить боксера не просто бить в «тень» мешка, а поражать определенные точки на нем. Обозначать цель на мешке можно мелом или нашиванием яркого лоскутка (рисунок 4) [2]. Предпочтение отдавалось отработке прямых ударов с дальней дистанции. Удары передней и задней (сильной) рукой отрабатывались отдельно. По звуковому сигналу боксер должен был совершить удар не только точно в заданную цель, но и максимально быстро, резко за счет скручивания пятки и бедра ноги.



Рисунок 4 – Работа на точность ударов (А.А. Харлампиев, 1995 г.)

3. Так же, в заключительной части занятия, боксерам давались специальные упражнения на боксерском мешке, груше и настенной боксерской подушке с применением специального поролонового кольца, который служит ограничителем для заданной области поражения ударов боксера. Радиус окружности кольца не превышал 5 см радиуса окружности кулака. Глубина кольца – 6-10 см (длина сжатого кулака). Схема устройства представлена на рисунке 5. На данном тренажере боксеры выполняли следующие упражнения: одиночные удары передней и задней рукой из разных боевых стоек, удары сильной рукой с подскоком, прямые удары обеими руками после уклона в стороны, боковые удары после нырка. Удары после 10-секундной работы на вестибулярный аппарат – круговые движения вокруг своей оси с поднятым вверх пальцем. Удары по движущемуся мешку.

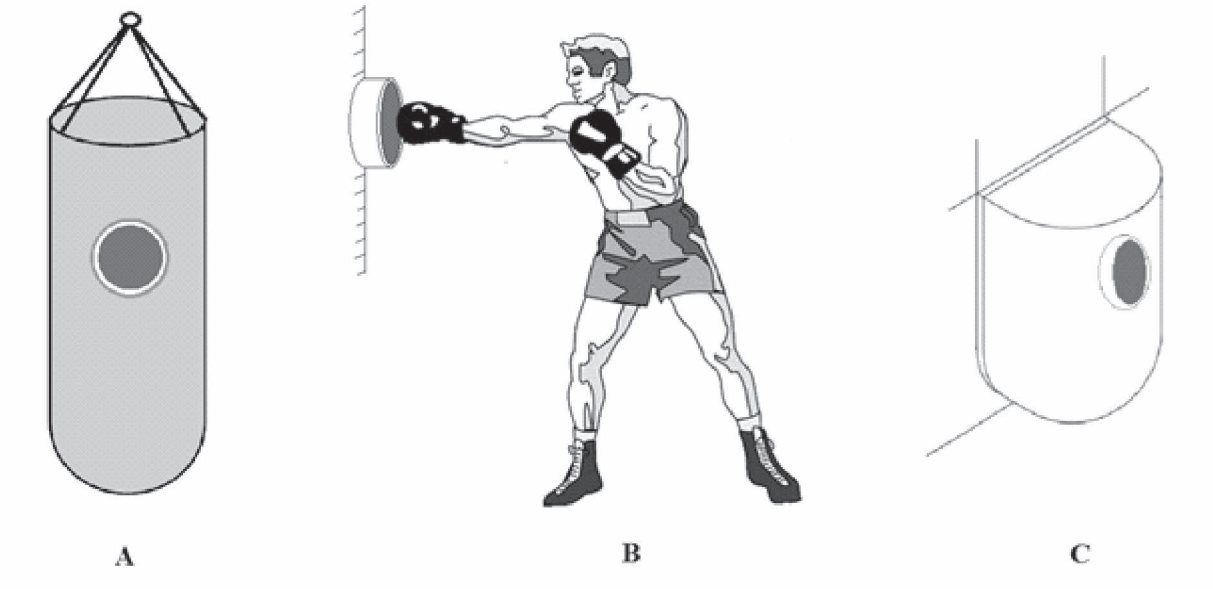


Рисунок 5 – Боксерские снаряды с применением поролонового кольца

4. Для оценки возможности спортсменов к выполнению точных ударов при выполнении ударов без сбивающего фактора соперника были проведены специальные исследования с применением тренажерного устройства «Спортивный снаряд для тренировки ударов» (автор разработки Улуханян К.В., патент № 2538514). Общий вид тренажера представлен на рисунке 6. Тренажер имеет функцию обратной связи и позволяет в реальном времени, на экране монитора ПК, увидеть точную характеристику удара

(процент точности удара, начальное ускорение и сила удара).

Из положения – боевая стойка, на расстоянии вытянутой руки (для прямых ударов) и сбоку от перчатки на средней дистанции (для боковых ударов) спортсмены наносили удары: прямые и боковые обеими руками (по 10 ударов каждый).

Задача перед спортсменами ставилась – ударить не только точно, но и сильно. Однако, в процессе анализа данных, можно было видеть, что спортсмены, когда ставят перед собой задачу ударить точно – теряют показатель силы и наоборот, если ставят задачу ударить сильно, то точность удара часто сводится к нулю.

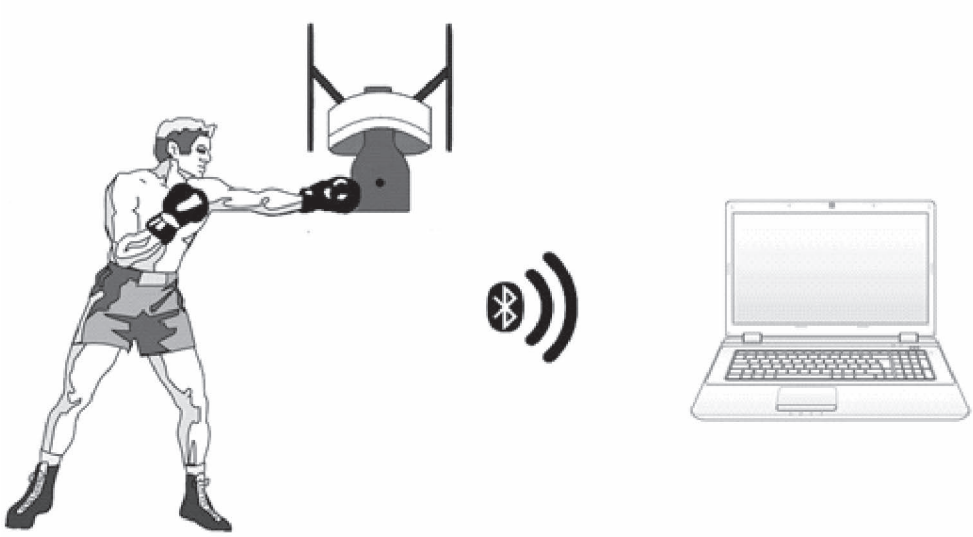


Рисунок 6 – Схематический вид тренажера для совершенствования точности ударов

Общий вид данных, которые выводятся на монитор персонального компьютера, в ходе работы на данном тренажере – рисунок 7.

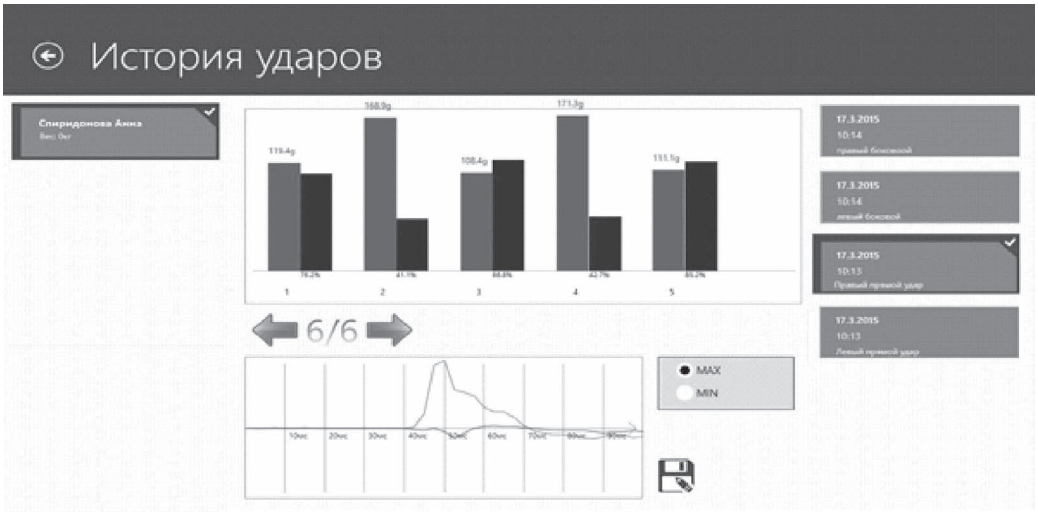


Рисунок 7 – Диаграмма точности и силы ударов

После получения в ходе эксперимента данных на данном тренажере и их обработки можно объективно сказать, что уровень точности ударных действий возрастает (рисунок 8). Однако положительная динамика будет актуальна только в том случае, если спортсмены будут систематически выполнять специальные упражнения, способствующие развитию точности, и проводить работу с техническими средствами тренировки.

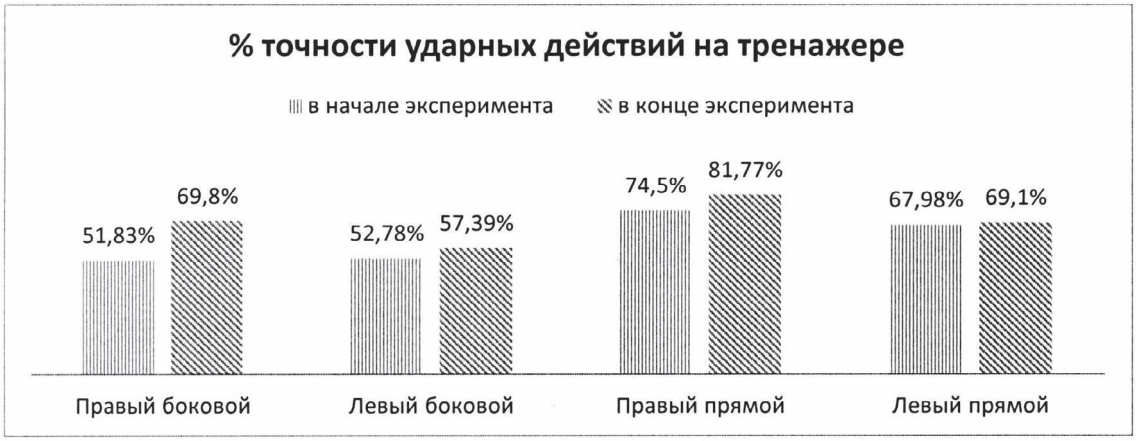


Рисунок 8 – Динамика точности ударных действий боксеров (%%) в начале и конце эксперимента

По окончании эксперимента был проведен повторный анализ точности ударной техники в условиях соревновательных поединков на первенствах города Москвы и первенствах Московской области среди женщин, который показал, что уровень точности повысился и составил 39,6%±7,7 (V=7,85%). Данные результатов исследования представлены на рисунке 9.

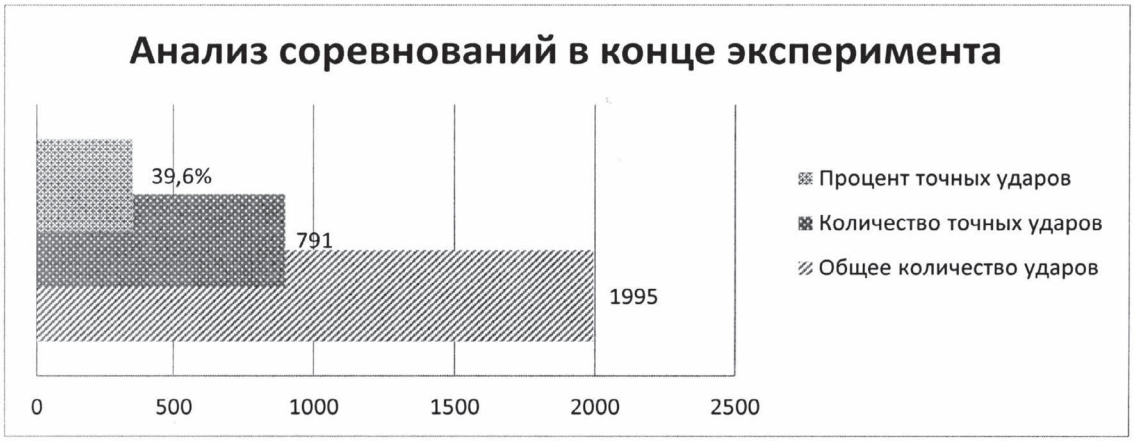


Рисунок 9 – Анализ точности ударов в соревновательных боях боксеров-женщин после эксперимента

Сравнительный анализ точности ударной техники с данными в начале эксперимента показал, что процент точности ударов увеличился на 13,4%. При этом следует отметить, что количество ударов несколько снизилось, что говорит о том, что спортсмены стали тактически осмысливать динамику нанесения ударов.

Результаты исследования позволяют сделать вывод, что регулярное применение представленных комплексов упражнений в течение полугодового периода в тренировочном процессе способствует развитию точности ударных действий боксеров-женщин.

Заключение

После проведенного в течение 6 месяцев эксперимента можно сделать вывод, что проблема в боксе, связанная с точностью ударных действий, существует. Экспериментально, при помощи специального тренажера, было показано, что точность боксеров находится не на высоком уровне и служит существенной помехой для достижения высоких результатов. В ходе педагогического эксперимента был предложен ряд специальных упражнений и технических средств, способствующих повышению уровня технического мастерства боксеров, а именно показателя точности ударных действий. В тоже время

можно отметить, что реализация комплекса упражнений и применение специальных технических средств существенно увеличивают показатели физической подготовленности боксеров.

Литература:

1. Акопян А.О. К вопросу измерения биодинамических характеристик в спорте [текст] / А.О. Акопян [и др.] // Вестн. спортив. науки. – 2015. – № 2. – С. 27-30.
2. Харлампиев А.А. Система самбо, боевое искусство [текст] / А.А. Харлампиев. – М., 1995. – С. 58.

Bibliography:

1. Akopyan A.O. The measurement of the biodynamic characteristics in sport [text] / A. O. Akopyan [et al.] / / Vestn. sportiv. science. – 2015. – № 2. – P. 27-30.
2. Harlampiev A.A. System of Sambo, a martial art [text] / A.A. Harlampiev. – M., 1995. – P. 58.

Информация для связи с автором:
Егоров Максим Игоревич,
e-mail: maxmaddy@bk.ru

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПАРАМЕТРОВ УСТОЙЧИВОСТИ СИСТЕМЫ «СТРЕЛОК-ОРУЖИЕ-МИШЕНЬ» НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА КОГЕРЕНТНОСТИ ВЫСОКОЧАСТОТНЫХ СПЕКТРОВ

Сабирова Ирина Александровна, *доктор педагогических наук, доцент ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»,*
Корольков Алексей Николаевич, *кандидат технических наук, доцент, ГБОУ ВО «Московский городской педагогический университет»,*
Германов Геннадий Николаевич, *доктор педагогических наук, профессор, ГБОУ ВО «Московский городской педагогический университет»*





Аннотация. В статье рассмотрен новый способ изучения результативности стрельбы на основе анализа параметров устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень» с применением когерентности высокочастотных спектров. Представленные результаты выявили взаимные изменения результата стрельбы и билатеральных показателей центра давления правой и левой ноги, при относительно менее тесной связи с изменением положения общего центра давления.

Ключевые слова: пулевая стрельба, устойчивость системы «стрелок-оружие-мишень», модули радиус-вектора центров давления.

EVALUATION OF THE IMPACT OF AIR RIFLE SHOOTING, DEPENDING ON THE PARAMETERS OF STABILITY OF THE SYSTEM «SHOOTER-GUN-TARGET» BASED ON THE ANALYSIS OF COHERENCE OF HIGH-FREQUENCY SPECTRA

Sabirov I.A., *Dr. Pedag. Sci., Docent FGBOU VO «Voronezh state Institute of physical culture»,*
Korolkov A.N., *Cand. Technical Sci., Docent. Teacher Training College of Physical Culture and Sport Moscow City Pedagogical University, Moscow,*
Germanov G.N., *Dr. Pedag. Sci., Professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation*

Abstract. The article describes a new way of studying the impact of fire on the basis of analysis of parameters of stability of the system «shooter-gun-target» with the use of high-frequency coherence spectra. The presented results revealed reciprocal changes of shooting and

bilateral indicators of the center of pressure of right and left legs, with relatively less close connection with the position of the total center of pressure.

Key words: shooting, the stability of the system «shooter-gun-target», module of the radius-vector of the center of pressure.

Введение. Обычным и традиционным способом изучения устойчивости стрелков, систем: «стрелок-оружие», «стрелок-оружие-мишень» является измерение положения центров давления на тензометрических платформах и синоптическое сопоставление результатов этих измерений с результатами стрельбы, фиксируемых на реальных мишенях или оптико-электронных тренажерах (например, СКАТТ) [1, 5, 7]. При этом исследователи сталкиваются с необходимостью фиксации, сопоставления и обработки множества различных переменных: координат центра давления на плоскости, их изменений во времени, траектории смещения точки прицеливания относительно СТП (средняя точка прицеливания) и ЦМ (центр мишени), кривая координации, достоинство пробоин, поперечник стрельбы и т.п. Эти массивы разнообразных данных затем обычно анализируются с использованием классических методов корреляционного и регрессионного анализа, что, с одной стороны, требует большого объема вычислений и временных затрат, а, с другой стороны, часто не позволяет провести содержательную их интерпретацию, установить физиологические закономерности в изменениях спортивных результатов.

Вместе с тем нами в ряде работ [2, 3] показано, что результаты спортивной стрельбы при достаточной продолжительности и относительно постоянной частоте совершения выстрелов в упражнениях стрелковой программы можно представить в виде временного ряда, к которому можно применить процедуры спектрального анализа. Такое представление позволяет сократить количество рассматриваемых переменных и провести анализ наличия и взаимного влияния различных периодических процессов, влияющих на результат стрельбы. Тем более что такие периодические процессы как ритмические изменения мышечного тонуса, тремор, частоты сердечных сокращений, циклические изменения активности вестибулярного аппарата, приливы цереброспинальной жидкости могут определять соответствующие периодические изменения в результатах стрельбы высококвалифицированных спортсменов [4, 6].

Цель исследования: выявить периодические составляющие временных рядов результатов стрельбы и периодические составляющие в изменениях положения общего центра давления, билатеральных показателей центра давления правой и левой ногой на горизонтальную опору. Установить взаимосвязь изменения положения центра давления и результата выполнения одиночного выстрела.

Методы и организация исследования. В темпе совершения выстрелов синхронно фиксировались: достоинство пробоины, момент выстрела, прямоугольные координаты X и Y общего центра давления в сагиттальном и фронтальном направлениях на горизонтальной плоскости, такие же координаты для центра давления правой и левой ноги. Рассчитывались модули радиус-вектора центров давления.

Полученные данные обрабатывались с использованием стандартных статистических пакетов Microsoft Excel и Stadia 8.0.

В исследовании приняли участие 19 квалифицированных стрелка-винтовочника, средний возраст 21,3±3,7 лет, уровень квалификации МС-КМС. Изучение устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень» выполнялось с применением двухплатформенного стабилоанализатора «Стабилан-01» (ЗАО «ОКБ «Ритм», г. Таганрог) в билатеральном режиме. Данные регистрировались отдельно для каждой ноги и отдельно для общего центра давления (ЦД). Испытуемые совершили по 64 выстрела на дистанции 10 метров с частотой 1 выстрел в минуту.

Результаты и обсуждения. Для выявления периодических составляющих в изменениях результатов стрельбы и радиус-векторов центра давления использовалось представление временных рядов в виде рядов Фурье. Определялись амплитудно-частотные и фазово-частотные характеристики с максимальной частотой 1/2 колебания в минуту (рис. 1).

Анализ полученных результатов выявил, что в области низких частот от 1/64 до 1/8 циклов в минуту явные взаимные периодические изменения в результатах стрельбы и положениях центров давления отсутствуют.

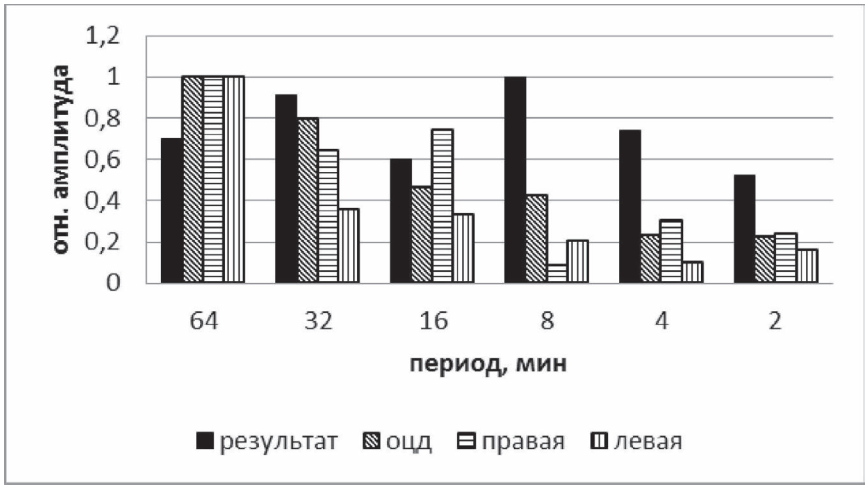


Рисунок 1. Амплитудно-частотные спектры результатов стрельбы, положения общего центра давления, центров давления правой и левой ноги

Наблюдается тенденция обратной зависимости в изменении результатов и амплитуды радиус-вектора центра давления правой ноги: чем больше изменение результатов, тем меньше радиус-вектор, и, наоборот, чем меньше изменение в результатах, тем больше радиус-вектор центра давления правой ноги. Таким образом, можно предположить специфическую опорную роль правой ноги, определяющие низкочастотные колебания системы «стрелок-оружие-мишень», а, следовательно, и колебания результатов, на частотах 1/16, 1/32 и 1/64 колебания в минуту.

Для установления взаимной связи между периодическими изменениями результатов и положений центров давления нижних конечностей стрелков нами были рассчитаны коэффициенты когерентности между этими переменными. Результаты представлены в таблице.

Таблица 1. Когерентность результатов, положения общего центра давления (ОЦД), центра давления правой (ЦД пр.) и центра давления левой (ЦД лев.) ноги

	Пробоина	ОЦД	ЦД пр.	ЦД лев.
Пробоина	1	0,745	0,995	0,926
ОЦД		1	0,757	0,754
ЦД пр.			1	0,929
ЦД лев.				1

Выявлено, что изменения в результатах имеют тесную связь с изменением положения центров давления правой и левой ноги по отдельности, при относительно менее тесной связи с изменением положения общего центра давления. То есть, действия нижних конечностей по отношению к результатам носят взаимно регулирующий компенсаторный характер, а положение общего центра давления не столь критично к изменению результатов.

Анализ амплитудно-частотных спектров колебаний результатов и модулей радиус-векторов центров давления правой и левой ноги в области высоких частот: 1/8, 1/4 и 1/2 колебания в минуту показал, что изменение положения правой ноги, точно так же, как и в области низких частот оказывает инверсионное действие на изменение результатов: чем больше изменение положения правой ноги, тем меньше изменение в результатах. Роль левой ноги антагонистична правой: чем меньше колебаний в положении ее центра давления, то тем и меньше колебаний в результатах (рисунок 1, 2).

На рис. 3 и 4 представлены фазово-частотные спектры положений центров давления правой и левой ноги и результатов стрельбы.

Анализ данных показывает, что с частотой 1/2 колебания в минуту периодические изменения положения центра давления правой ноги происходят практически в противофазе с колебаниями результатов (разность фаз равна 330°). И, наоборот, колебания положения центра давления левой ноги

на этой же частоте происходят синфазно с колебаниями результатов (разность фаз 8,8°).

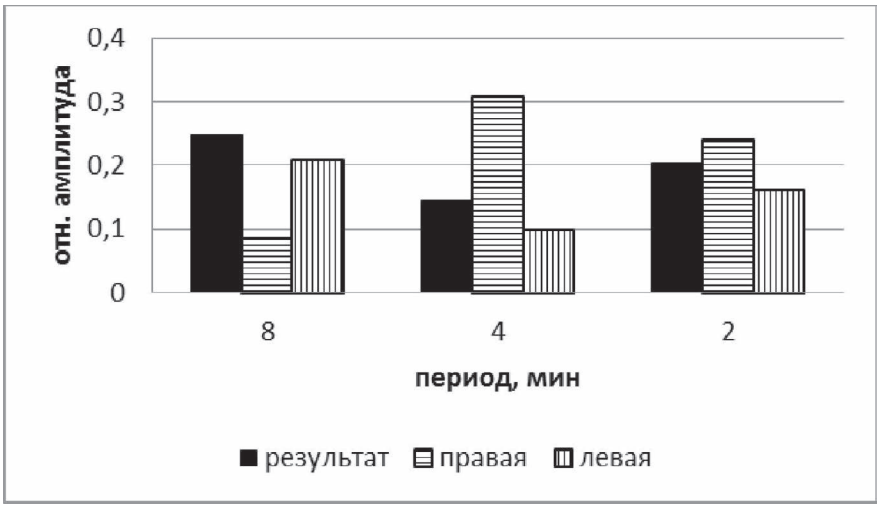


Рисунок 2. Амплитудно-частотные спектры результатов стрельбы, положения центров давления правой и левой ноги в области высоких частот

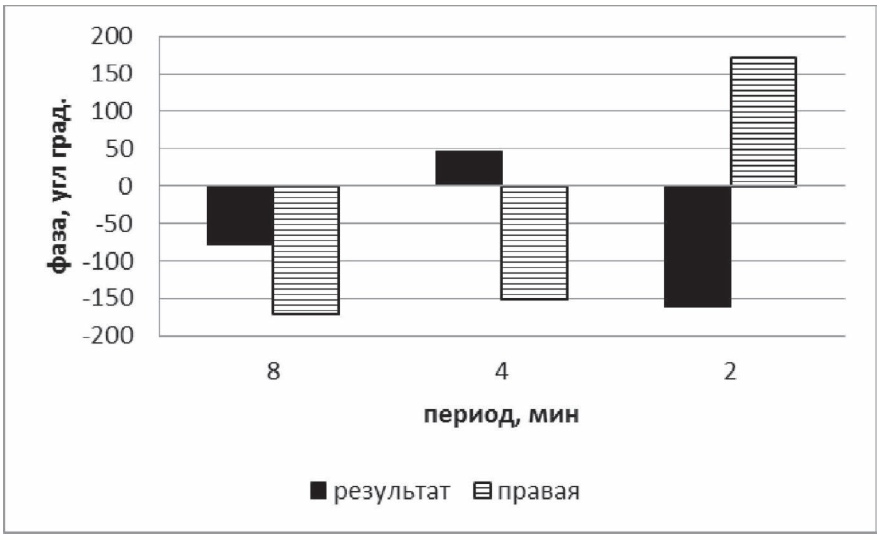


Рисунок 3. Фазово-частотный спектр положения центра давления правой ноги и результатов стрельбы

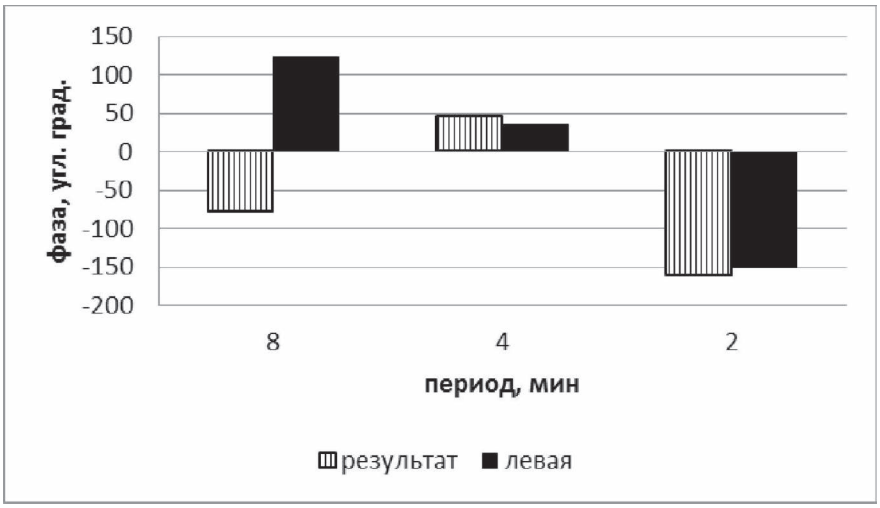


Рисунок 4. Фазово-частотный спектр положения центра давления левой ноги и результатов стрельбы

Это также подтверждает регулирующую, активную роль левой ноги и пассивную, компенсаторную роль правой ноги в устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень».

Заключение. Установлено, что в области низких частот от 1/64 до 1/8 циклов в минуту явные взаимные периодические изменения в результатах стрельбы и положениях центров давления отсутствуют. Наблюдается тенденция обратной зависимости в изменении результатов и амплитуды радиус-вектора центра давления правой ноги.

В результате анализа коэффициентов когерентности установлены взаимные изменения результатов стрельбы с изменением положения центров давления правой и левой ноги по отдельности, при относительно менее тесной связи с изменением положения общего центра давления. То есть, действия нижних конечностей по отношению к результатам носят взаимно регулирующий компенсаторный характер, а положение общего центра давления не столь критично к изменению результатов.

В области высоких частот изменение положения правой ноги, точно так же, как и в области низких частот, оказывает обратное действие на изменение результатов: чем больше изменение положения правой ноги, тем меньше изменение в результатах. Роль левой ноги антагонистична правой: чем меньше колебаний в положении ее центра давления, то тем меньше колебаний в результатах.

Установлено, что с частотой 1/2 колебания в минуту периодические изменения положения центра давления правой ноги происходят практически в противофазе с колебаниями результатов (разность фаз равна 330°). И, наоборот, колебания положения центра давления левой ноги на этой же частоте происходят синфазно с колебаниями результатов (разность фаз 8,8°).

Это также подтверждает регулирующую, активную роль левой ноги и пассивную, компенсаторную роль правой ноги в устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень».

Литература:

1. Германов Г.Н. и др. Исследование стабилометрических параметров устойчивости «изготовки» стрелков-винтовочников / Г.Н. Германов, И.А. Сабирова, С.В. Седоченко, А.В. Черных // Культура физическая и здоровье. – 2014. – № 3 (50). – С. 43-45.
2. Корольков А.Н. Эффективность тренировки в гольфе в виде передаточной функции квазистационарных спектров результативности / А.Н. Корольков // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 10. – С. 62-66.
3. Корольков А.Н и др. Спектральный анализ результатов в пулевой стрельбе: возможности применения / А.Н. Корольков, И.А. Сабирова, Г.Н. Германов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 2. – С. 125-135.
4. Корольков А.Н. и др. Эргодические фрагменты структуры соревновательных результатов в прицельных видах спорта (на примере гольфа и пулевой стрельбы) / А.Н. Корольков, Г.Н. Германов, И.А. Сабирова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12. – С. 81-86.
5. Сабирова И.А. и др. Структура двигательной подготовленности стрелков-пистолетчиков различной квалификации / И.А. Сабирова, Г.Н. Германов, А.А. Володин, А.М. Володин // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1 (52). – С. 24-31.
6. Удалова А.А. Сравнительный анализ динамики развития равновесия у стрелков разного уровня / А.А. Удалова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 161-166.

Bibliographi:

1. Germanov G.N. etc. the study of the stabilometric parameters of sustainability «the ready» shooters vintovochnyh / G.N. Germanov, I.A. Sabirova, S.V. Sadoshenko, A.V. Chernykh // physical Culture and health. – 2014. – № 3 (50). – P. 43-45.
2. Korolkov A.N. The effectiveness of the training in Golf in the form of the transfer function of quasi-stationary spectra performance / A.N. Korolkov // Theory and practice of physical culture. – 2013. – No. 10. – C. 62-66.
3. Korolkov A.N. etc. the Spectral analysis results in shooting: possible applications / A.N. Korolkov, I.A. Sabirova, G.N. Herman // Izvestia of the Tula state University. Physical culture. Sport. – 2016. – No. 2. – Pp. 125-135.
4. Korolkov A.N. etc. Ergodic fragments of the structure of competition results in target sports (for example Golf and shooting sports) / A.N. Korolkov, G.N. Germanov, I.A. Sabirova // scientific notes of University named after P.F. Lesgaft. – 2013. – No. 12. – P. 81-86.
5. Sabirov I.A. etc. the Structure of motor fitness shooters Pistoletto different skills / I.A. Sabirova, G.N. Herman, A.A. Volodin, A.M. Volodin // physical Culture and health. 2015. – № 1 (52). – S. 24-31.
6. Udalova A.A. Comparative analysis of the dynamics of equilibrium in shooters of different levels / Udalova A.A. // scientific notes University. P.F. Lesgaft. 2015. – № 3 (121). – S. 161-166.

Информация для связи с авторами:
sabirova27.02@mail.ru
genchay@mail.ru

СОВРЕМЕННЫЕ СТРАТЕГИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Филимонова Светлана Ивановна, *доктор педагогических наук, профессор,*
Заливина Надежда Александровна, *магистрант,*
Мальцева Дарья Сергеевна, *магистрант,*
Буторин Владимир Владимирович, *магистрант,*
Шибнев Антон Владимирович, *магистрант*
ГАОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет», г. Москва






Аннотация. В работе рассматривается проблема деятельности современного специалиста по физической культуре и спорту в информатизационном обществе.

Ключевые слова: пространство физической культуры и спорта, тренер-коуч, тренер-тьютор, тренер-педагог.

RELATIONSHIP OF QUANTITATIVE AND QUALITATIVE INDICATORS IN THE PREPARATION OF SPORTS RESERVE AT DIFFERENT STAGES IN SPORTS SCHOOLS OF RUSSIA

Filimonova S.I., *Dr. Pedag. Sci., Professor,*
Zalivina N.A, *Undergraduate,*
Maltheva D.S., *Undergraduate,*
Butorin V.V., *Undergraduate,*
Shibnev A.V., *Undergraduate*
Teacher training institute of physical culture and sport of MSTTU, Moscow

Abstract. The paper considers the problem of activity of a modern specialist in physical culture and sport in the informatizacionnom society.

Key words: the space of physical culture and sport, trainer-coach, coach-tutor, trainer-teacher.

Физическая культура и спорт являются важнейшими социальными явлениями в современном обществе. Их социальная ценность заключается в том, что они представляют собой совокупность наиболее действенных средств и методов физического воспитания, одну из основных форм подготовки человека многочисленным общественно необходимым видам деятельности, в том числе к трудовой. Кроме того, это одно из важных средств этического и эстетического воспитания, удовлетворения духовных запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей, способствующих взаимопониманию, сотрудничеству и дружбе между народами. Но главное, что это «мощный рычаг» формирования и укрепления здоровья человека, его самореализации.

Чтобы эффективно управлять этими явлениями в условиях информатизационного общества, недостаточно опираться на системный подход, необходимо выстраивать социальное пространство физической куль-

туры и спорта, где многочисленные системы взаимодействуют в симбиозе, т.е. на взаимовыгодных условиях.

Цель пространства физической культуры и спорта – оптимальная самореализация личности каждого человека (физического агента) в нем. Одной из главных фигур здесь является носитель информации – специалист по физической культуре и спорту: учитель по физической культуре, тренер по видам спорта, профессорско-преподавательский состав кафедр физического воспитания и т.п.

К сожалению, несмотря на усилия правительства, средств массовой информации физическая культура и спорт не стали на сегодняшний день неотъемлемой частью жизни большинства людей. Причины могут быть разными, но одной из них, на наш взгляд, является качество личности и деятельности современного специалиста по физической культуре и спорту, от которого во многом зависит не только отношение подрастающего поколения к физической культуре и спорту, но состояние здоровья, умение получать удовлетворение избранной деятельностью, а также высокопродуктивная самореализация личности.

В школах, ДЮСШ, СДЮСШОР, вузах России работают тысячи специалистов по физической культуре: опытные и молодые, женщины и мужчины, семейные и одинокие. Каждый собственным опытом, ошибками и удачами, достижениями и трудностями вписывает свой штрих в коллективный портрет преподавателя физической культуры нового тысячелетия. Но если попытаться представить себе наиболее общие черты, придется отвлечься от индивидуального своеобразия каждого и сосредоточить свое внимание на наиболее типичных свойствах. Их описание дает возможность обоснованно определить степень соответствия современного преподавателя физической культуры современным запросам.

В XXI веке общество стало информационным. Информация и знания являются главными продуктами производства в связи с выходом цивилизации на новую историческую фазу развития. Это повлекло за собой смену образовательных парадигм – вместо знаниево-ориентированной парадигмы утверждается личностно-ориентированный подход к выявлению сущности содержания образования (И.Я. Лернер, М.Н. Скаткин, В.С. Леднев, Б.М. Бим-Бад, А.В. Петровский и др.), при котором абсолютной ценностью являются не отчужденные от личности знания, а сам человек. Такой подход обеспечивает свободу выбора содержания образования с целью удовлетворения образовательных, духовных, культурных и жизненных потребностей личности, гуманное отношение к развивающейся личности, становление ее индивидуальности и возможности самореализации в культурно-образовательном пространстве.

Неотъемлемой частью информационного общества стал интернет – мощнейшее средство воздействия на интеллект человека. Исследователи утверждают, что у современного человека развивается клиповое, мозаичное мышление, в основе которого лежит неспособность удерживать внимание и запоминать большую часть информации. При этом скорость восприятия и переработки информации серьезно возрастает. Интернет предоставляет широчайшие технические возможности для общения. В результате ценность реального общения утрачена.

Доступность и быстрота, с которой можно овладевать информацией, принципиально меняется роль педагога в пространстве физической культуры и спорта, которая сводится к выстраиванию информационных контентов. Актуализируются инновационные формы обучения и тренировки, основанные на коучинге, направленном на достижение определенной цели, новых позитивно сформулированных результатов в жизни, учебе и работе, когда сам обучаемый осознает свои потребности и выходит на индивидуальные траектории развития. В результате появились новые стратегии деятельности специалистов по физической культуре и спорту.

Одним из самых популярных и востребованных направлений является коучинг-тренер. Коучинг (англ. *coaching* – обучение, тренировки) – метод консультирования и тренинга, отличается от классического тренинга и классического консультирования тем, что коуч не дает советов и жестких рекомендаций, а ищет решения совместно со спортсменом (клиентом). Коучинг – новое направление психологического сопровождения спортсменов, использующее современные психотехнологии, ориентированные на эффективное достижение намеченных целей. Хотя на самом деле коучинг нечто большее, чем консультирование. Современный

коучинг активно использует технологии НЛП (нейролингвистическое программирование). Задача коучинга – помочь людям научиться управлять собственным обучением и профессиональным (спортивным) ростом, возродить, поднять на новую высоту мотив самоактуализации.

Коуч-тренер не учит спортсмена, как делать. Он создает условия для того, чтобы обучаемый сам понял, что ему надо делать, определил способы, с помощью которых он может достичь желаемого, сам выбрал наиболее целесообразный способ действия и сам наметил основные этапы достижения своей цели.

В коучинге идет обучение клиента достижению целей оптимальными путями в кратчайшие сроки. Коучи способствуют тому, чтобы их клиенты научились минимальными усилиями добиваться лучших результатов. В основе коучинга лежит использование психологии оптимизма и успеха. Именно поэтому этот вид консультирования активно развивается за рубежом и в нашей стране.

Работа с коучем предполагает достижение определенной цели, новых позитивно сформулированных результатов в жизни и работе, психологической помощи. Коуч-тренер старается улучшить жизнь как спортсменам, так и себе, приносящую ощутимый финансовый доход самим коучам. Одна из привлекательных сторон работы коуча в том, что зарплата эффективного коуча обычно в несколько раз, а то и на порядок выше, чем у тренеров, практических психологов и т.п.

В коучинге создается живая атмосфера сотворчества: со стороны коуча это следование за интересами клиента и направляющие «волшебные вопросы», со стороны спортсмена – это смелость исследования своих выборов, творческий поиск и принятие решений, направленных на достижение желаемого, обретение радости от успехов и достижений, включение внутреннего «драйва».

Коучинг эффективно способствует личностному и профессиональному росту как спортсменов, так и тренеров, открывает путь к постоянному росту общей компетентности и спортивной квалификации. Именно подход с позиции коучинга создает лучшие условия для формирования спортивного характера.

Еще одна траектория деятельности современного специалиста по физической культуре и спорту – это тьютор (англ. *tutor* – наставник) – исторически сложившаяся особая педагогическая должность. Тьютор обеспечивает разработку индивидуальных образовательных программ учащихся и студентов и сопровождает процесс индивидуализации и индивидуального образования в школе, вузе, в системах дополнительного образования.

Тренер-тьютор – специалист по физической культуре и спорту, сопровождающий спортсмена в процессе индивидуального обучения. Он участвует в разработке индивидуальных образовательных программ для спортсменов.

Организует условия для складывания и реализации индивидуальной образовательной траектории спортсмена.

Анализ сущности деятельности коуча-тренера и тренера-тьютора показывает, что из содержания в обоих случаях «вытравлена» педагогическая сущность. «Бизнес и ничего личного». Индивидуальная работа на результат любыми средствами, хоть и окрашена красивыми лозунгами. Здесь не важны такие качества личности, как эмпатия, суггестивные способности, не затрагиваются такие важные аспекты подготовки спортсменов, как обучение двигательным действиям, воспитание коллективом и через коллектив, которые обеспечивают морально-волевую подготовку, патриотическое воспитание, создавая идеологический стержень ценностных ориентаций. Деятельность коуча-тренера и тьютора – это непродолжительная работа уже с готовым по сути спортсменом без многолетнего совместного труда в спортивном зале. Они не ориентированы на массовость в физической культуре и спорте, на вовлечение к активным занятиям широких слоев населения, особенно подрастающего поколения.

Вызовом истории всему образованию является тот факт, что самый когнитивно одаренный ребенок является самым больным.

Это свидетельствует о чрезвычайной роли тренера-педагога по физической культуре и спорту, который должен связывать свое призвание с развитием личности ученика, его творческих способностей и главное – способности менять самого себя. Личностно-ориентированное обучение предполагает опору на опыт спортсмена, на сотрудничество, на развитие чувства собственного достоинства и т.д. Педагог по физической культуре и спор-

ту, придерживающийся такой ориентации, лично вовлечен в учебный процесс.

Последовательное вовлечение педагога по физической культуре и спорту в процесс взаимодействия обусловлено духовным миром личности, его самобытностью, способностью быть самим собой. Способность к взаимодействию и сотрудничеству – это проявление высокого профессионального мастерства, результат постоянного совершенствования профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту, постоянной работы над собой. Можно сказать, что в процессе сотрудничества взаимодействие предполагает развитую потребность в самопознании, самосовершенствовании, самореализации.

Литература:

1. Филимонова С.И. Физическая культура и спорт – пространство, формирующее самореализацию личности (монография) / М.: Изд. «Теория и практика физической культуры». 2004.
2. Филимонова С.И. Управление пространством спорта вуза (монография). – М.: МГСУ. – 2007.
3. Филимонова С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту (Монография). – М.: МГПУ, 2013. – 278 с.
4. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф.Курамшин, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева, С.И. Филимонова/ М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с. – ISBN 978-5-93512-067-2.

Информация для связи с авторами:
filimonovasi@mail.ru

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА СПОСОБНОСТИ К РАВНОВЕСИЮ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ВИДАМИ АКРОБАТИКИ

Руденко Сергей Александрович, *кандидат педагогических наук,*
доцент кафедры теории и методики гимнастики
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья,
Санкт-Петербург



Аннотация. Данная статья посвящена характеристике специальной тренировки способности к равновесию у детей 6-7-летнего возраста, начинающих свой путь в спортивной акробатике и прыжках на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе. Надежно сформированные умения и навыки сохранять равновесие тела в дальнейшем позволят создать фундамент для роста спортивного мастерства юных гимнастов. В содержательном отношении специальная тренировка способности к равновесию у детей основана на избирательном и комплексном воздействии, прежде всего, на вестибулярный, зрительный и двигательный анализаторы. Главными ее средствами являются упражнения «на равновесие», а также элементы акробатики и спортивно-тренажерная подготовка: их выбор, а также объем и интенсивность нагрузки будут определяться в зависимости от возрастных, половых и индивидуальных возможностей спортсменов при условии соблюдения основополагающих принципов физического воспитания, прежде всего, таких, как всесторонности и гармоничности, прикладной и оздоровительной направленности. Двигательные задания, целенаправленно развивающие способность к равновесию у детей 6-7 лет, нужно применять практически на каждом тренировочном занятии в рамках функциональной и в целом физической подготовки.

Ключевые слова: способность к равновесию, специальная тренировка способности к равновесию, акробатические упражнения, спортивные виды акробатики.

THE SPECIAL TRAINING OF THE BALANCE ABILITY OF 6-7-YEAR-OLD CHILDREN DOING ATHLETIC ACROBATICS

Rudenko S.A., *Cand. Pedag. Sci., Docent of the Theory and Methodology of Gym-nastics "The National State University of Physical Culture, Sports and Health", St-Petersburg*

Annotation. This article is devoted to the analysis of the special training of the balance ability of 6-7-year-old children, starting their way into athletic acrobatics and trampoline, tumbling track and dual-rated minitrampe. Reliable formed skills to maintain the body balance in the future will create a foundation for the growth of sports skills of young gymnasts. The subject-matter of the special training of the balance ability of children is based on a selective and combined action, especially on the vestibular, visual and motor analyzers. Its main tools are the exercises "in the balance", as well as elements of acrobatics, sports and fitness training: their choice, as well as volume and intensity of the load will be determined depending on the age, sex and individual capabilities of athletes subject to the fundamental principles of physical training before all, such as the full and harmonious, application and improving orientation. Motor tasks purposefully developing the balance ability in 6-7-year-old children should be used at almost every training session as part of the functional training and physical training in general.

Key words: the balance ability, special training of the balance ability, acrobatics, athletic types of acrobatics.

Функционирование опорно-двигательного аппарата человека немыслимо без способности к равновесию: она является обязательным «фоном» для любых двигательных актов, связанных либо со статическим удержанием позы или положения, либо со способом перемещения (ходьбой, бегом, прыжками и др.), либо с различными вариантами вращения тела (например, при выполнении акробатических упражнений: кувырков, переворотов и сальто).

Для характеристики этой способности применяются различные термины. Так, если акцент делается на физиологических и психологических механизмах сохранения устойчивости тела, то, чаще всего, используются понятия – функция равновесия, чувство равновесия; если нужно сказать о равновесии тела как об элементе двигательной деятельности, то уместнее использовать термины – способность к равновесию или равновесие (в значении «физическое качество»); если важно отразить координационную составляющую и процесс научения (обучения), то применяются понятия – навык равновесия тела, умение сохранять равновесие тела; если нужно подчеркнуть предметную сторону процесса сохранения и восстановления равновесия тела, то целесообразнее произносить термин «балансирование» (к примеру, в акробатике – балансирование на партнере и балансирование с партнером); если указывается действие сбивающих факторов, то эта способность расшифровывается такими понятиями, как устойчивость, статическая (динамическая) устойчивость, статодинамическая (помехо-) устойчивость [4]; если нужно рассмотреть более широкий диапазон психофизиологических реакций и функционирования различных систем организма, обеспечивающих стабильность в проявлении способностей сохранять равновесие тела и ориентацию в пространстве в условиях сбивающих факторов, то используется термин «статокинетическая помехоустойчивость» [5]. Помимо этого, устойчивость к воздействию адекватных раздражителей вестибулярного анализатора принято называть вестибулярной устойчивостью, хотя это одно из трех его качеств [5]: о двух других – вестибулярной чувствительности и вестибулярной выносливости – говорят несколько реже.

Известно, что без специальной тренировки органов и систем равновесия тела трудно себе представить подготовку спортсменов, особенно в сложнокоординационных, в частности, акробатических дисциплинах. В спортивных видах акробатики (имея в виду спортивную акробатику и прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе) способность к равновесию – это даже не «фон», а «фундамент» и «суть», поскольку акробатическое упражнение можно

определить как искусственно смоделированное двигательное (т.е. гимнастическое) действие, имеющее сложнокоординационную структуру и построенное на элементах балансирования (к примеру, равновесия, стойки и др.) или вращения (полетные и бесполетные переворачивания) тела. К этому нужно добавить, что акробатические действия совершаются «необычными» способами и в «необычных» положениях, позах (в данном случае слово «необычные» употребляется в смысле «биологически нецелесообразные», «неестественные»). Последнюю часть определения можно проиллюстрировать следующими доводами: соблюдение гимнастического стиля исполнения (оттянутые носки, максимально разогнутые руки в локтевых, а ноги – в коленных суставах), удержание или ходьба в стойке на руках, вращение тела посредством переворотов и сальто – все это, во-первых, противоречит морфофункциональному строению тела и инстинкту самосохранения, во-вторых, создано, прежде всего, для демонстрации телесных возможностей, которые проявляются в ловкости и красоте движений.

Начинать регулярно тренировать способность к равновесию необходимо уже с первых шагов занятий спортивной акробатикой или прыжками на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе. Многочисленные исследования, проведенные в том числе и в гимнастических видах спорта, уже давно доказали положительное влияние такой тренировки не только на повышение уровня функциональной и в целом физической подготовленности спортсменов, но и на улучшение кинематических, динамических параметров техники соревновательных упражнений и достижение высоких показателей ее стабильности, устойчивости и надежности.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА СПОСОБНОСТИ К РАВНОВЕСИЮ КАК РАЗДЕЛ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Известно, что спортивная тренировка – это довольно широкое понятие, которое семантически определяется как система подготовки спортсменов. В структурном отношении спортивная тренировка состоит из четырех видов подготовки – физической, технической, тактической и психологической. Причем в разных видах спорта, включая и акробатические, эти разделы подготовки являются неизменными, однако содержательно «по-своему» преломляясь через специфику (к примеру, характер и режим) выполнения соревновательных упражнений. Первые два вида подготовки – физическая и техническая – по сути, образуют фундамент, создающий «телесные» предпосылки для демонстрации высоких спортивных результатов. Затем, когда спортсмен имеет возможность интерпретировать полученные двигательные умения и навыки «здесь и сейчас», и его техника приобретает вариативность и устойчивость, то все это означает, что и его тактическая подготовленность приобретает реальные черты мастерства. С повышением опытности и даже – искушенности в ведении соревновательной борьбы улучшается психическая устойчивость спортсмена к действию сбивающих факторов, у него формируются личностные качества, которые составляют основу «спортивного характера», – а это уже результаты его целенаправленной психологической подготовки.

В спортивных видах акробатики (как, собственно, и в других гимнастических дисциплинах) главным является ориентация соревновательных программ на координационную сложность, качество и эстетичность. Однако, несмотря на то, что в процессе становления спортивно-технического мастерства гимнастов особое значение приобретают кинематические (внешние) характеристики движений, все же поиск путей совершенствования других – динамических и энергетических – (внутренних) параметров является так же приоритетным: особенно это актуально на фоне усиления тенденции к постоянно возрастающей трудности упражнений. Одним из таких путей является оптимизация функциональной подготовки и определение ее целесообразной меры в каждом разделе спортивной тренировки.

Функциональная подготовка официально относится к физической и направлена на совершенствование работы различных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, сенсорных и других. В рамках функциональной подготовки обычно еще выделяют несколько узких (частных) направлений, одним из которых является специальная тренировка способности к равновесию тела. Между тем, термин «специальная тренировк-

ка» можно употреблять в контексте понятия «физическая подготовка» (если речь идет, к примеру, о развитии способности к равновесию в смысле воспитания физического качества) и в значении «функциональная подготовка» (имея в виду целенаправленное развитие ведущих в механизме функции равновесия сенсорных систем).

Известно, что тренировка способности к равновесию по своему типу может быть активной, пассивной и смешанной: в первом случае она основана на применении специальных упражнений, совершенствующих статическую и динамическую устойчивость тела, во втором – тренажерных устройств, к примеру, дозированно раздражающих функции вестибулярного анализатора (качели, центрифуги и др.), в третьем – средств, воздействующих на органы и системы равновесия тела как активно, так и пассивно (т.е. с помощью средств первых двух типов специальной тренировки). Разумеется, вариантов (методических подходов и методик) специальной тренировки способности к равновесию может быть великое множество.

Технику любых гимнастических (в том числе и акробатических) упражнений вообще невозможно представить без «отточенных» навыков равновесия тела: причем неважно – речь идет ли об устойчивом приземлении, или фиксации позы, или принятии и сохранении динамической осанки тела при выполнении вращательных движений, или умении направленно перемещаться в связках или комбинациях. Таким образом, гармоничное «вплетение» специальной тренировки способности к равновесию в систему подготовки гимнастов и акробатов позволит полноценно раскрыть потенциал их возможностей.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К РАВНОВЕСИЮ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ВИДАМИ АКРОБАТИКИ

Не вызывает сомнения тезис, указывающий на необходимость проведения специальной тренировки способности к равновесию, начиная с первых шагов в спорте, т.е. когда у детей происходит морфологическое и функциональное становление органов и систем, ответственных за регуляцию устойчивости тела. Между тем, формирование механизмов сохранения равновесия тела у человека (в том числе и у детей) происходит постепенно и неравномерно [1; 3; 5]. Так, значительный «всплеск» в развитии этой способности наблюдается в возрасте от 7 до 12 лет, а к 14 годам показатели функции равновесия достигают величин, свойственных взрослым людям. К тому же, к 15-16 годам происходят большие сдвиги в способности сохранять устойчивость тела на фоне значительных вестибулярных [2]. У взрослых людей, когда уже закончилось морфологическое становление органов и систем, ответственных за равновесие тела, существенного улучшения в их функционировании не наблюдается: это можно сделать только с помощью средств специальной тренировки, причем достигнутые результаты нужно постоянно поддерживать, в противном случае они довольно быстро снизятся до исходного (базового) уровня. (Поэтому не случайно регулярная тренировка функции равновесия и вестибулярной устойчивости является важным компонентом в системе физической подготовки, к примеру, летчиков, космонавтов). По мере старения организма, естественным образом, и снижаются возможности в сохранении равновесия тела.

Говоря о возрасте 6-7 лет, надо понимать, что это период бурного роста организма ребенка, отражающийся в улучшении показателей физического и психического развития. Не случайно именно этот возраст является наиболее благоприятным для начала регулярных занятий, в частности, спортивными видами акробатики: так, при условии соблюдения общедидактических и специальных принципов, методически и организационно регламентирующих процессы тренировки и воспитания, постепенного прогрессирования физических нагрузок и устранения любых форм их форсирования можно создать надежный фундамент для формирования у детей дошкольного и младшего школьного возраста различных акробатических умений и навыков, а систематическое применение средств специальной тренировки способности к равновесию еще и даст возможность достичь необходимой для овладения соревновательными упражнениями функциональной и технической «избыточности».

Для повышения результативности в развитии способности к равновесию у 6-7-летних детей, занимающихся спортивной акробатикой или прыжками на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-

трампе, целесообразно использовать преимущественно два типа специальной тренировки – активный (как наиболее доступный и оперативный с точки зрения практического применения) и смешанный (как эффективный с позиции комплексного воздействия на органы и системы равновесия тела). Помимо этого, в рамках специальной тренировки необходимо предусмотреть три методических направления, которые условно можно назвать – развитие способности к статическому равновесию, развитие способности к динамическому равновесию, развитие способности к балансированию предметами и на предметах.

Первое направление специальной тренировки юных акробатов и батутистов основано на формировании механизмов сохранения и восстановления равновесия тела преимущественно в различных статических позах: к примеру, в стойках, выпадах, приседах, седах, упорах, висах и других. Разнообразить такие упражнения можно за счет изменения положения как всего тела, так и его частей (опорных и безопорных). Тренировка умения сохранять статическое равновесие тела будет одинаково важным условием для становления мастерства спортсменов, начинающих регулярные занятия как парных и групповых, так и прыжковых видах акробатики.

Развитие способности к динамическому равновесию у 6-7-летних детей (это второе направление специальной тренировки) происходит в рамках овладения ими основными видами движений (к примеру, различными вариантами ходьбы, бега, прыжков, лазания и др.) и совершенствования у них умений и навыков управления вращением тела в разных его плоскостях (а именно овладение техническими приемами создания, сохранения и остановки вращения тела). Вместе с тем, тренировка способности к сохранению направленности перемещений у детей (в том числе и при выполнении ими акробатических упражнений) должна основываться и на развитии у них координационной точности, двигательной чувствительности, проявляющейся в умениях дифференцировать движения по пространственным, временным, силовым и ритмическим характеристикам. Навыки динамического равновесия особое значение будут приобретать, в первую очередь, в прыжковых видах акробатики.

Третье направление специальной тренировки посвящено развитию у акробатов способности к балансированию: она является, по сути, ключевым качеством и проявляется в комплексе умений и навыков либо удерживать в равновесном положении специальные предметы (например, гимнастическую палку на ладони, голове и других частях тела, а в перспективе – и партнера, выполняя роль «нижнего» в акробатической паре или группе), либо сохранять устойчивость в оптимальной зоне равновесия тела, к примеру, при демонстрации различных статических и динамических упражнений за счет компенсаторных двигательных действий в условиях «подвижной» опоры (особенно это актуально для будущих «верхних»). Комплексный подход к тренировке способности к балансированию требуется в основном в спортивной акробатике, тогда как для батутистов и прыгунов на акробатической дорожке эти умения важны лишь как элемент общей физической подготовки.

Для усложнения специальных заданий тренировки способности к равновесию у детей 6-7-летнего возраста необходимо использовать методические приемы, основанные на предварительном раздражении, в первую очередь, тех сенсорных систем, которые ответственны за сохранение устойчивости тела, а именно: вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов (к примеру, различными вариантами вращательных проб, выключение зрительной афферентации, с помощью упражнений на силовую, скоростно-силовую и координационную выносливость). К тому же, увеличение тренировочных нагрузок на функцию равновесия юных акробатов должно происходить постепенно: сначала на фоне избирательного воздействия на вестибулярный, зрительный и двигательный анализаторы, а затем – комплексно.

Изменения условий и характера опоры – это тоже один из действенных приемов формирования устойчивых механизмов регуляции равновесием тела. Так, в процессе специальной тренировки способности к равновесию у акробатов 6-7 лет методически правильным будет, если упражнения, связанные с сохранением устойчивости, выполнять сначала на твердой опоре, а затем – на мягкой и подвижной.

Психологически усложнить специальные задания можно за счет постепенного увеличения высоты опоры: трудность сохранения равновесия тела в этом случае может быть вызвана либо состоянием страха, либо «излишним» мышечным напряжением.

В качестве средств, целенаправленно воздействующих на развитие способности к равновесию у детей (в частности, 6-7 лет), можно использовать не только специальные упражнения, спортивные снаряды и тренажеры, но и, собственно, элементы акробатики, которые априори обладают возможностями как избирательно, так и комплексно воздействовать на органы и системы, участвующие в механизме поддержания устойчивости тела. Диапазон разнообразия и сложности акробатических упражнений, конечно же, весьма велик.

Однако практика показывает, что приоритетной задачей в тренировочном процессе детей 6-7 лет, занимающихся спортивными видами акробатики, является, прежде всего, формирование у них базовой физической и технической подготовленности, тогда как содержание и мера специальной тренировки способности к равновесию должны всегда преломляться через специфику конкретного вида акробатики, а значит ограничиваться рамками требований разрядных нормативов: иначе говоря, в прыжках на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе необходимо делать акцент на формировании у гимнастов стабильных и устойчивых навыков сохранения динамического равновесия, тогда как совершенствование функции равновесия тела у акробатов, выступающих в парах и группах, будет преломляться через специфические характеристики исполнения сило-балансовых, вольтижных и комбинированных (смешанных) композиций.

Для достижения необходимого эффекта следует включать элементы специальной тренировки способности к равновесию в каждое занятие с акробатами 6-7 лет, к примеру, во время разминки или в комплекс по физической подготовке, чаще всего используемый в его заключительной части. Всесторонней тренировке способности к равновесию можно посвящать и отдельные занятия. При выборе средств, определении объема и интенсивности нагрузки на ведущие органы и системы равновесия тела нужно всегда учитывать возрастные, половые и индивидуальные возможности детей, уровень их спортивной подготовленности.

Одной из важных проблем, которую приходится решать тренерам в разных видах спортивной акробатики, является определение типа (профиля) функциональной асимметрии: навязывание «неудобных» двигательных форм может отрицательно повлиять на успешность освоения гимнастами соревновательных упражнений. В этом смысле, как в процессе специальной тренировки способности к равновесию у юных акробатов, так и при разучивании ими соревновательных программ будет оправдано, если, с одной стороны, усиливать навыки, связанные с совершенствованием «удобного» варианта движений – правостороннего или левостороннего, с другой – подтягивать до необходимого уровня качества «неудобные» способы выполнения упражнений (в данном случае речь идет о разучивании элементов «малой» акробатики на основе формирования так называемого перекрестного переноса навыков). Между тем, тренировкой функционально «неудобных» движений и положений не следует увлекаться – они всего лишь дополнительные средства обучения: на соревнованиях спортсмены должны использовать исключительно те технические приемы, которые позволят им достичь максимального спортивного результата.

ВЫВОДЫ

1. В различных видах акробатики – спортивной акробатике, прыжках на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе – развитие способности к равновесию у спортсменов имеет решающее значение как в процессе повышения у них физической подготовленности, так и при освоении ими техники выполнения соревновательных упражнений. Эта способность является фундаментом для любых акробатических элементов. В этом смысле обязательным условием проведения практически каждого тренировочного занятия акробатов и батутистов является включение средств так называемой специальной тренировки способности к равновесию, которая, в свою очередь, является частным разделом функциональной и в целом физической подготовки.

2. Для достижения управляемости процесса и результата специальной тренировки, направленной на развитие способности к рав-

новесию у 6-7-летних детей, занимающихся спортивной акробатикой или прыжками на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе, целесообразно предусмотреть три методических направления, которые условно можно назвать – развитие способности к статическому равновесию, развитие способности к динамическому равновесию, развитие способности к балансированию предметами и на предметах. При этом, как правило, используются преимущественно активный и смешанный типы специальной тренировки: в первом случае речь идет о применении специальных упражнений, совершенствующих статическую и динамическую устойчивость тела, во втором, – помимо этого, и средств спортивно-тренажерного комплекса.

3. При выборе средств, определении объема и интенсивности нагрузки на органы и системы равновесия тела нужно всегда учитывать возрастные, половые и индивидуальные возможности детей, их спортивную подготовленность, соблюдая такие основополагающие принципы физического воспитания, как всесторонность и гармоничность, прикладной и оздоровительной направленности. В качестве усложнения специальных заданий тренировки способности к равновесию у детей 6-7-летнего возраста необходимо использовать методические приемы, основанные на предварительном (избирательном или комплексном) раздражении, в первую очередь, ведущих сенсорных систем, обеспечивающих функцию равновесия тела, а именно: на вестибулярный, зрительный и двигательный анализаторы. Кроме того, специальные упражнения на равновесие необходимо выполнять сначала на твердой опоре, а затем – на мягкой и подвижной, постепенно увеличивая ее высоту. Трудно переоценить и влияние, собственно, акробатических упражнений, которые всесторонне совершенствуют механизмы устойчивости тела. Однако приоритетной задачей в тренировочном процессе детей 6-7 лет, занимающихся спортивными видами акробатики, является, прежде всего, формирование у них базовой физической и технической подготовленности, а значит содержание и мера специальной тренировки способности к равновесию должны всегда преломляться через специфику конкретного вида акробатики.

4. Обязательным условием при организации и проведении как специальной тренировки способности к равновесию и формированию техники выполнения акробатических упражнений на спортивно-оздоровительном и начальном этапах подготовки является определение у юных акробатов (гимнастов) типа (профиля) функциональной асимметрии. В этом смысле будет оправдано, если у детей на тренировочных занятиях, с одной стороны, усиливать навыки, связанные с совершенствованием «удобного» варианта движений – правостороннего или левостороннего, с другой – разумно подтягивать до необходимого уровня качества «неудобные» способы выполнения упражнений. Однако на соревнованиях спортсмены должны использовать исключительно те технические приемы, которые позволят им достичь максимального спортивного результата.

Литература:

1. Бондаревский Е.Я. Структура, методы оценки, уровни развития и пути совершенствования равновесия у спортсменов: учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры и слушателей всех форм обучения / Бондаревский Е.Я., Нариманов Б.А.; Московский гос. Ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 55 с.
2. Матвеев Л.П. Воспитание физических качеств / Матвеев Л.П. // Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов; под ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1990. – Гл. 3. – С. 118-154.
3. Руденко С.А. Развитие способности к равновесию: Дисс. ... канд. пед. наук; ГАФК им. П.Ф. Лесгафта / С.А. Руденко. – СПб, 1999. – 247 с.
4. Руденко С.А. Характеристика понятия «Равновесие тела человека» / С.А. Руденко // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: сб. науч. трудов. Вып. 2. / Под науч. ред. М.В. Прохоровой, А.Г. Семенова. – СПб, 2000. – С. 84-87.
5. Стрелец В.Г. Исследование и тренировка вестибулярного анализатора человека: дисс. ... д-ра биол. наук: в 3-х т. – Т. 1. – 324 с.; Т. 2. – 482 с.; Т. 3. – 154 с. – Л., 1969.

Bibliographi:

1. Bondarevskiy E.Y. The structure, evaluation methods, levels of development and ways of improving the balance in athletes: a training manual for Institutes of Physical Culture and

listeners of all forms of learning / Bondarevskiy E.Y., Narimanov B.A.; Moscow State Order of Lenin Institute of Phys. Culture. – M.: GTSOLIFK, 1981. – 55 p.
2. Matveev L.P. Education of physical qualities / Matveev L.P. // Theory and a technique of physical training: a training manual for students of physical education faculties of the Pedagogical Institutes; ed. B.A. Ashmarina. – M., 1990. – Ch. 3. – P. 118-154.
3. Rudenko S.A. Developing the balance ability: Diss. ... Cand. ped. Sciences; GAFK them. P.F. Lesgaft / S.A. Rudenko. – St. Petersburg, 1999. – 247 p.
4. Rudenko S.A. Characteristics of the concept of "human body balance" / S.A. Rudenko // Problems of teaching activities in physical education and sports and ways of solving them in physical education: Coll. scientific. works. Vol. 2 / Under the scientific. ed. M.V. Prokhorova, A.G. Semenov. St. Petersburg, 2000. – P. 84-87.
5. Strelets V.G. Research and training of the vestibular analyzer of the human: Diss. ... Dr. biol. Science: in 3 T. – T. 1. – 324 p.; T. 2. – 482 p.; T.3. – 154. – L., 1969.

Информация для связи с автором:
sergey_rudenko2010@mail.ru

МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИГРОВОГО АМПЛУА БАСКЕТБОЛИСТОК

Семенов Евгений Николаевич, *кандидат педагогических наук, доцент,*
Суханова Елена Владимировна, *кандидат педагогических наук, профессор,*
Годунова Надежда Ивановна, *кандидат педагогических наук, профессор,*
Ирхина Елена Николаевна, *старший преподаватель,*
Маркина Виктория Борисовна, *старший преподаватель*
Воронежский государственный институт физической культуры





Аннотация. Исследовались антропометрические данные квалифицированных баскетболисток: выявлено, что представители различных игровых амплуа достоверно отличаются друг от друга по большинству анализируемых показателей, в частности: в показателях длины тела, массы тела, пропорциях сегментов конечностей, типе пропорций тела и составе массы тела. Определены наиболее информативные морфологические показатели, имеющие наибольшую значимость при определении игрового амплуа.

Ключевые слова: морфология, размеры тела, спортивный отбор, спортивная ориентация, игровое амплуа.

MORPHOLOGICAL BASIS OF SPORTS SELECTION AND DEFINITION OF THE ROLE PLAYERS

Semenov E.N., *Cand. Pedag. Sci., Docent,*
Sukhanova E.V., *Cand. Pedag. Sci., Professor,*
Godunova N.I., *Cand. Pedag. Sci., Professor,*
Irina E.N., *Senior Lecturer,*
Markin V.B., *Senior Lecturer*
Voronezh State Institute of Physical Culture

Annotation. Summary Studied the anthropometric data of qualified basketball players: it was found that representatives of different game role significantly different from each other for most of the analyzed parameters, in particular: in terms of body length, body weight, proportions of limb segments, the type of body proportions and composition of body weight. The most informative morphological parameters that have the greatest significance in determining roles.

Key words: Morphology, body size, sports selection, sports orientation, the role.

В настоящее время возросший уровень спортивных достижений требует от спортсмена строгого морфологического соответствия оптимальному варианту выполнения основного «рабочего» движения. Только идеальное соотношение морфологических, биомеханических предпосылок выполнения спортивного движения в сочетании с высоким уровнем развития функциональных показателей позволяют достичь высоких спортивных результатов [3, 4]. Высокие спортивные результаты – это сочетание генетических и средовых факторов, это морфофункциональные предпосылки, реализованные в ходе систематической, целенаправленной, рациональной тренировки в конкретном виде спорта. Научно обоснованная система физического воспитания должна базироваться на знании анатомо-физиологических особенностей занимающихся спортом. Многие специалисты указывали на необходимость создания моделей спортсменов будущего, модели-образца спортсмена. Однако авторы не подходили к разработке моделей и их характеристик [1, 2].

Тренировки в баскетболе, направленные на достижение высоких спортивных результатов, влекут за собой изменения не только функциональных возможностей организма, но и ведут к изменению признаков физического развития: роста, веса, окружности груди; ведут к изменению соотношения компонентов веса тела: жировой массы, мышечной массы [3, 5]. В связи с этим большой интерес представляет дальнейшее изучение антропометрических данных. Глубокое изучение морфологии спортсмена позволяет выявить признаки, которые используются как критерии при отборе, при построении учебно-тренировочных занятий, индивидуализации тренировки, прогнозировании результатов.

Организация и методы исследования. В эксперименте принимали участие 15 баскетболисток студенческой команды ВГИФК. Из них 12 спортсменок имеют I спортивный разряд и трое КМС. Исследования проводились в конце подготовительного и начале соревновательного периода – октябре-ноябре 2014 г. Измерялись следующие параметры: рост, вес, окружность плеча (max) и (min), окружность бедра (max) и (min), длина плеча, бедра, нижней конечности, ширина костей предплечья, плеча, бедра и голени; толщина жировых складок на 5-ти участках тела (плечо сзади и спереди, у нижнего угла лопатки, на бедре и животе). Были рассчитаны компоненты веса тела. Всего было получено около 300 антропометрических показателей. Измерения проводились с помощью антропометрических приборов. Для измерения длины тела использовался ростомер. Измерение длины ноги и ее сегментов производилось с помощью сантиметровой ленты, по методу К.З. Яцутой. Обхватные размеры определялись с помощью сантиметровой ленты, точность измерения 0,5 см. При измерениях нижних конечностей обследуемый должен стоять, равномерно опираясь на обе ноги, которые расставлены на ширине плеч. Максимальная окружность бедра определялась на месте наибольшей полноты его в медиальном направлении под ягодичной складкой. Минимальная окружность бедра определяется в нижней его трети, на 7-8 см выше коленного сустава. Измерение окружности плеча производилось при свободно опущенной руке вниз, вдоль тела, ладонь повернута вовнутрь. Измерение длины плеча производилось от плечевой точки до лучевой у верхнего края головки лучевой кости. Истинная длина плеча равна разности между измеренными величинами. Для определения количества жировой и обезжиренной масс нами использовалось оборудование «TANITABODYCOMPOSITIONANALYZER». Экспериментальный материал был подвергнут математической обработке. Рассчитывались следующие параметры: средняя арифметическая ($\bar{X}$), среднее квадратическое отклонение ($\pm\sigma$), ошибка средней арифметической ($\pm m$).

Результаты исследования и их обсуждение. Антропометрические показатели студенческой команды ВГИФК представлены в таблице 1. Средний показатель роста участников эксперимента равняется 175,47±1,54 см. Средний показатель веса баскетболисток равняется 68,22±3,01 кг. Длина верхней конечности равняется 74,44 см, плеча 31,02 см, предплечья 25,1 см, кисти 19,22 см. Длина нижней конечности у баскетболисток студенческой команды ВГИФК в среднем равна 88,96 см, бедра 40,73 см, голени 43,22 см, высота стопы 5,78 см, длина стопы 25,88 см. Обхватные размеры у исследуемых участников в среднем равны следующим величинам: максимальная окружность плеча равна 28,07 см, предплечья 23,88 см, бедра 55,31 см, голени 36,86 см. Минимальные величины окружности плеча 26,70 см, предплечья 16,80 см, бедра 40,89 см, голени 23,4 см. Масса жира в среднем равняется 16,1 кг, что составляет 26,42% от общего веса. Средние показатели обезжиренной массы равняются 51,68 кг, что составляет 73,48% от общего веса. Сопоставление морфологических показателей баскетболисток студенческой команды ВГИФК, различного игрового амплуа, выявило следующие различия (таблица 2). Больший рост и вес имеют центровые игроки, у них длина верхней и нижней конечностей так же превышает показания игроков другого амплуа.

Таблица 1

Антропометрические показатели студенческой команды ВГИФК по баскетболу

Измеряемый показатель	X	Измеряемый показатель	X
Рост	175,70 см	Окружность плеча (max)	28,07 см
Вес	68,85 кг	Окружност плеча (min)	26,70 см
Длина верхней конечности	74,44 см	Окружность предплечья (max)	23,88 см
Длина плеча	31,02 см	Окружность предплечья (min)	16,80 см
Длина предплечья	25,10 см	Окружность бедра (max)	55,31 см
Длина кисти	19,22 см	Окружность бедра (min)	40,89 см
Длина нижней конечности	88,96 см	Окружность голени (max)	36,86 см
Длина бедра	40,73 см	Окружность голени (min)	23,40 см
Длина голени	43,22 см	Жировая масса, % от общ.	16,10 кг
Высота стопы	5,78 см	Обезжиренная масса, % от общ.	51,68 кг
Длина стопы	25,88 см		

Это объясняется определенным типом телосложения, который обусловлен типом игровой деятельности. В соответствии с общепринятыми нормами пропорций тела существует общее правило: чем длиннее нижняя конечность у человека, тем соответственно длиннее бедро и голень по сравнению с имеющим меньшую длину конечности. При измерении длины плеча, предплечья, кисти и собственно самой конечности выявлено, что большую длину верхней конечности имеют центровые игроки. Наименьшая длина у защитников. Измерения длины нижней конечности и ее сегментов показали, что, несмотря на одинаковую длину нижней конечности у защитников и нападающих, при их различии в росте на 6,67 см, длина голени у защитников в среднем больше на 1 см, а длина бедра на 2 см больше у нападающих. Следовательно, более высокий рост нападающих связан с тем, что у них большая длина туловища. В среднем она больше на 5 см, чем у защитников.

Измерения охватных размеров верхней и нижней конечностей баскетболисток различного игрового амплуа показали различия по основным показателям телосложения. При этом удалось обнаружить закономерность снижения абсолютных продольных размеров тела от центровых к атакующим и разыгрывающим защитникам. Исключение составили размеры длины корпуса у разыгрывающих защитников по сравнению с легкими форвардами и атакующими защитниками, и несколько большие размеры длины ноги у разыгрывающих защитников по сравнению с атакующими защитниками. Аналогичная закономерность прослеживается в значениях поперечных и охватных размеров тела. Помимо этого выявлено, что баскетболистки различных амплуа отличались друг от друга типами пропорций тела. Все спортсменки-баскетболистки сосредоточены в трех основных типах пропорций тела: это тейноидные (длинноногие с узкими плечами), паратейноидные

(длинноногие со средней шириной плеч) и гигантоидные (длинноногие с широкими плечами). В целом, как и следовало ожидать, отбор в женском баскетболе идет, прежде всего, по длиннотным данным человека. При этом по амплуа спортсменок в центровые отбираются более массивные спортсменки, имеющие длинные ноги и широкие плечи.

Сравнительный анализ баскетболисток студенческой команды ВГИФК и спортсменок высокой квалификации (таблица 3) показал следующее. Рост баскетболисток студенческой команды ВГИФК в среднем меньше на 6 см. По игровому амплуа разница так же существенно различается. Центровые (Ц) меньше на 10 см, защитники (З) на 4 см, нападающие (Н) на 4 см. Средние показания веса в среднем меньше на 7 кг. По игровому амплуа разница составляет 9 кг (Ц), 5 кг (З), 6 кг (Н) соответственно. Длина верхней конечности в среднем меньше на 6 см. По игровому амплуа меньше на 6 см (Ц и З), 5 см (Н). Длина плеча, предплечья и кисти в среднем меньше на 3 см, 0,9 см и 0,5 см соответственно. По игровому амплуа длина плеча меньше на 4 см (Ц и З), 3 см (Н); длина предплечья меньше на 1 см (Ц и Н), 0,9 см (З); длина кисти меньше на 1 см (Ц, З и Н).

Таблица 2

Сравнительная оценка антропометрических признаков баскетболисток с учетом игрового амплуа

Амплуа / Показатели	Центровые (1)			Защитники (2)			Нападающие (3)		
	X см	±σ	±m(x)	X см	±σ	±m(x)	X см	±σ	±m(x)
Рост	180,43	5,09	2,08	170,00	2,83	1,15	176,67	2,89	2,04
Вес	75,17	12,16	4,96	59,86	7,68	3,13	71,53	10,30	7,28
Длин. вер. кон.	78,00	2,55	1,27	70,67	2,08	1,47	74,67	1,53	1,08
Дл. плеча	32,90	1,43	0,72	29,00	1,73	1,22	31,17	1,26	0,89
Дл. предплечья	26,80	1,04	0,52	24,00	1,00	0,71	24,50	0,71	0,71
Дл. кисти	20,00	1,22	0,61	18,67	0,58	0,41	19,00	1,00	0,71
Дл. ниж. конечн.	94,20	3,96	1,98	86,33	3,21	2,27	86,33	1,15	0,82
Дл. бедра	43,20	3,03	1,52	38,33	2,36	1,67	40,67	3,21	2,27
Дл. голени	46,00	2,35	1,17	42,00	1,00	0,71	41,67	1,53	1,08
Высота стопы	6,00	0,35	0,18	6,00	0,87	0,61	5,33	0,76	0,54
Длина стопы	26,30	0,67	0,34	25,33	0,76	0,54	26,00	1,00	0,71
Об. плеча (max)	28,70	3,67	1,83	27,83	2,02	1,43	27,67	4,25	3,01
Об. плеча (min)	27,10	4,22	2,11	26,33	2,02	1,43	26,67	5,06	3,58
Об. предп. (max)	24,80	2,14	1,07	23,33	1,53	1,08	23,50	2,18	1,54
Об. пред. (min)	17,40	0,96	0,48	16,00	1,73	1,22	17,00	1,00	0,71
Об. бедра (max)	57,60	8,13	4,07	55,33	3,06	2,16	53,00	2,00	1,41
Об. бедра(min)	43,00	6,20	3,10	40,33	2,31	1,63	39,33	3,21	2,27
Об. голени (max)	38,90	3,01	1,50	36,67	2,52	1,78	35,00	2,65	1,87
Об. голени (min)	24,70	2,08	1,04	23,17	2,02	1,43	22,33	0,58	0,41
ЖМ % от общ.	18,31	6,26	2,56	11,64	3,35	1,37	18,33	8,10	5,73
ОМ % от общ.	54,87	5,61	2,29	46,96	3,66	1,49	53,20	2,95	2,09

Длина нижней конечности в среднем меньше на 12 см. По игровому амплуа эта разница составляет 8 см (Ц), 10 см (З), 13 см (Н). Длина бедра в среднем меньше на 11 см. По игровому амплуа эти показатели отличаются на 10 см (Ц), 11 см (З и Н). Длина бедра студенческой команды в среднем больше на 1 см. По игровому амплуа эти показатели больше на 2 см (Ц и З) и равны у нападения. Жировая масса в среднем меньше на 1 кг. По игровому амплуа разница составляет 1 кг (Ц и Н), 3 кг (З). Показания обезжиренной массы в среднем меньше на 6 кг. По игровому амплуа разница составляет 10 кг (Ц), 4 кг (З и Н).

Сравнивая показания студенческой команды ВГИФК и спортсменок высокой квалификации по игровому амплуа, было выявлено, что внутригрупповые различия женской студенческой команды ВГИФК схожи с различиями спортсменок высшей квалификации. Так, например, наибольшие средние показания роста имеют центровые

игроки, а наименьшие защитники. Т.е. рост центровых в среднем больше роста защитников в 1,07 раза, а нападающих в 1,03 раза, что можно проследить у обеих команд. Наиболее информативными морфологическими показателями, обнаружившими наибольшую значимость при определении игрового амплуа, являются:

Таблица 3

Антропометрические данные баскетболисток высокой квалификации

Амплуа / Показатели (см)	Центральный 1	Защитник 2	Нападающий 3
Рост	190,3±7,7	174,16±5,5	180,6±4,7
Вес	84,4±14,5	64,75±5,7	77±6,7
Длина верхней конечности	84,1±3,6	76,75±2,75	79,6±3,2
Длина плеча	36,4±1,6	33,05±1,7	34,2±1,8
Длина предплечья	27,5±1,2	24,7±1,4	25,6±1,6
Длина кисти	20,3±1,2	19,15±1,1	19,7±1,1
Длина нижн. конечн.	106,2±4,9	96,1±3,1	99,8±3,3
Длина бедра	53,8±2,5	49±2,3	51,2±2,3
Длина голени	44,8±2,7	40,35±1,9	41,8±2
Жировая масса	19,5±2,5	14,2±2,6	19,3±1,9
Обезжиренная масса	64,9±1,7	50,55±2,6	57,7±2

- для центровых: масса подкожного жира (в % от массы тела) и следующие соотношения: длина туловища – длина ноги, длина бедра – длина тела; длина голени (в % от длины бедра); длина плеча (в % от длины руки); длина предплечья (в % от длины плеча); ширина таза (в % от длины тела); мышечная масса (в % от веса тела); обхват плеча (в % от обхвата предплечья);

- для нападающих: длина тела и соотношения длины голени и длины бедра, длины бедра и длины ноги, длины плеча и длины руки, длины предплечья и длины плеча, длины ноги и длины тела, длины корпуса и длины ноги, длины кисти и длины руки, жировой (в %) и мышечной (в %) тканей; обхват напряженного плеча;

- для защитников: обхват голени, жир (в %), длина тела с вытянутыми вверх руками, костная масса (кг); соотношения: длины корпуса и длины ноги, длины голени и длины бедра, длины бедра и длины ноги, ширины таза и длины тела, длины туловища и длины ноги, длины ноги и длины тела.

Заключение. Таким образом, собственные исследования и литературные данные свидетельствуют о том, что представители различных игровых амплуа достоверно отличаются друг от друга по большинству анализируемых показателей, в частности: в показателях длины тела, массы тела, пропорциях сегментов конечностей, типе пропорций тела и составе массы тела.

Прогнозирование игрового амплуа баскетболисток должно базироваться на комплексном учете морфологических особенностей телосложения, что будет способствовать повышению эффективности их игровой деятельности.

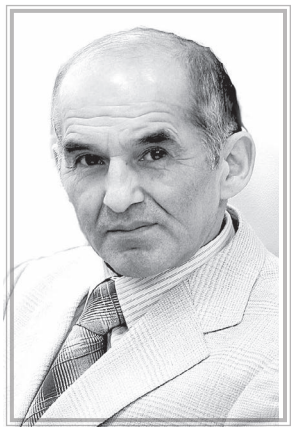
Литература:

1. Зимкина Н.В. Физиология человека: учебник для институтов физической культуры / Н.В. Зимкина. – М.: «Физкультура и спорт», 1975. – 496 с.
2. Кочарян Т.Н. Прогнозирование игрового амплуа баскетболисток с учетом индивидуальных морфологических и психологических особенностей: автореф. / Т.Н. Кочарян. – М., 2012. – 25 с.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.
4. Щеголева Т.Н. Структура телосложения баскетболисток высокой квалификации различных игровых амплуа / Т.Н. Щеголева, Е.Н. Крикун, Э.Г. Мартиросов. – Белгород: «Научные ведомости БелГУ», 2011. – С. 112-115.
5. Щеголева Т.Н. Способ прогноза игрового амплуа баскетболисток по личностным и профессиональным показателям / Т.Н. Щеголева, Э.Г. Мартиросов, А.Н. Лебедев, Е.Н. Крикун. – Белгород: «Научные ведомости БелГУ», 2011. – С. 112-115.

Информация для связи с авторами: kanc@vgifk.ru

ПОДБОР СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ПАУЭРЛИФТЕРОВ II-III РАЗРЯДА ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ В ПРИСЕДЕ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ

Рахматов Ахмеджан Ибрагимович, *кандидат педагогических наук, профессор, мастер спорта СССР, заслуженный работник физической культуры РФ, заведующий кафедрой физической культуры,*
Галкин Вячеслав Александрович, *старший преподаватель*
Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II, г. Москва





Аннотация. Достижение высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на рост физической подготовленности, гармоничное развитие физических качеств, увеличение мышечной силы, укрепление связок и суставов, а вместе с тем и на овладение техникой спортивных движений, выработку волевых качеств, формирование мотивов к спортивным занятиям. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой и доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия пауэрлифтингом способствуют воспитанию уверенности в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Все это вместе взятое делает пауэрлифтинг одним из ценных и полезных средств воспитания разносторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, юные спортсмены, массовые разряды, силовая подготовка, специально-подготовительные упражнения, присед со штангой на плечах.

THE CHOICE OF SPECIAL AND PREPARATORY EXERCISES IN POWER TRAINING OF YOUNG POWERLIFTERS OF THE III-II CATEGORY FOR THE TRAINING IN SQUAT WITH THE BAR ON SHOULDERS

Rakhmatov A.I., *Cand. Pedag. Sci., Professor, Master of Sports of the USSR, honored worker of physical culture of the Russian Federation, head of the department of physical culture,*
Galkin V.A., *Senior Teacher*
Moscow State University of means of communication Emperor Nicholas II, Moscow

Annotation. Achievement of high sports rates in powerlifting, as well as in any other sport, is possible only on condition of the systematic occupations directed to growth of physical fitness, harmonious development of physical qualities, increase in muscular force, strengthening of sheaves and joints, at the same time and to mastering technology of the sports movements, development of strong-willed qualities, formation of motives to sports occupations. Popularity of powerlifting is explained by simplicity and availability of this sport, rapid growth of results and beneficial influence on health of the athlete. Occupations powerlifting promote education of confidence in the forces, increase operability of all organism. All this combined does powerlifting to one of valuable and useful educational tools of versatily developed people ready to high-performance work and protection of interests of the Homeland.

Key words: powerlifting, young athletes, mass categories, power preparation, special and preparatory exercises, a squat with a bar on shoulders.

Введение. В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невиданный размах. Сотни людей участвуют в конкурсах силачей, регулярно занимаются пауэрлифтингом, культуризмом и бодибилдингом в секциях под руководством профессиональных тренеров и самостоятельно, используя доступные методики подготовки [2, 4].

В научных исследованиях сегодня высказывается мнение [5, 7, 8, 9], что, в одном случае, тренировка силового троеборца на уровне спортсмена-разрядника должна включать в себя два основных момента – это «проработка» соревновательного упражнения и развитие на специальных тренажерах или со свободными весами отдельно взятых групп мышц, задействованных в этом упражнении. В другом случае, рекомендуется применять специально-подготовительные упражнения, как заимствованные из тяжелой атлетики, так и предлагаемые тренерами с учетом структурных особенностей двигательных действий пауэрлифтинга [1, 3, 6].

Цель исследования: повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов-пауэрлифтеров, имеющих массовые спортивные разряды, путем дозирования объемов тренировочных нагрузок в специально-подготовительных упражнениях, сходных по своей динамической и кинематической структуре основным двигательным действиям пауэрлифтинга. Предмет исследования: комплекс специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие силовых показателей и совершенствование техники в приседаниях со штангой на плечах.

Результаты исследований.

К соревновательным упражнениям в пауэрлифтинге относятся упражнения, входящие в программу соревнований по пауэрлифтингу и применяемые в тренировочном процессе:

– приседание со штангой на спине,

– жим лёжа на горизонтальной скамье,

– тяга становая.

Специально-подготовительные упражнения в пауэрлифтинге – это упражнения, направленные на изучение и совершенствование как отдельных элементов техники соревновательных упражнений, так и на развитие специальных физических качеств спортсмена:

– подводящие упражнения для приседаний,

– подводящие жимовые упражнения,

– подводящие тяговые упражнения.

В работе была поставлена задача: выявить мнение группы квалифицированных специалистов-практиков в вопросах организации специальной силовой подготовки юных спортсменов-пауэрлифтеров. В анкетировании приняло участие 22 человека. Способ проведения экспертизы основывался на методах предпочтения. Пользуясь этим методом, эксперты расставляли оцениваемые объекты по рангам в порядке ухудшения их качества. Обычно наиболее предпочтительному объекту приписывался наивысший ранг, наименее предпочтительному – последний ранг. Наивысшая оценка предусматривала 10 баллов, наиболее низкая 1 балл. Место, занятое каждым объектом, определялось числом набранных баллов. Согласованность мнений экспертов определялась на основе коэффициента конкордации.

Коэффициент конкордации, рассчитанный в результате анализа полученных данных, был равен W=0,850, что говорит о высокой согласованности мнений экспертов в выборе специально-подготовительных упражнений. Итак, из многообразия специально-подготовительных упражнений, способствующих развитию силовых показателей и совершенствованию техники в приседаниях со штангой на плечах, имеющих сходство по своей динамической и кинематической структуре с основными двигательными действиями пауэрлифтинга, тренеры-практики к числу наиболее значимых отнесли следующие:

– приседания классические;

– полуприседания медленные в уступающем режиме;

– полуприседания на скамейку, со штангой на груди;

– приседания медленные, быстрое вставание;

– приседания с задержкой, с одной, двумя остановками;

– приседания с задержкой в седе;

– наклоны-приседания;

– приседания в «ножницах», со штангой на груди, в прямых руках;

– приседания с узкой расстановкой ног, с широко поставленными ногами, пятки вместе, носки врозь;

– приседания Гаккеншмидта (штангу удерживают руками сзади);
– приседания в тренажере «пирамида»;
– жим ногами;
– разгибания ног в станке;
– сгибания ног в станке.

Разработанный комплекс специально-подготовительных упражнений был включен в тренировочную программу экспериментальной группы. В контрольной группе использовались лишь соревновательные упражнения и локальные для укрепления крупных мышечных групп.

В педагогическом эксперименте участвовало 30 спортсменов II-III разряда в возрасте 16-17 лет. Были уточнены предшествующие объемы нагрузок по результатам ретроспективного анализа дневников спортивных занятий.

Были выявлены следующие факты:

70% спортсменов в своих тренировочных занятиях не использовали специально-подготовительные упражнения;

23% использовали специально-подготовительные упражнения в ограниченном объеме;

7% спортсменов применяли специально-подготовительные упражнения в объеме, соответствующем нормативным параметрам этапа подготовки.

Программа подготовки спортсменов-пауэрлифтеров экспериментальной группы (n=15) предусматривала соотношение соревновательных и специальных упражнений в объемах 30% и 70%, в контрольной группе (n=15) – 70% и 30%.

После 3 месяцев тренировочных занятий различий в показателях физической подготовленности не наблюдалось (P>0,05). Так, например, в приседе со штангой t-критерий Стьюдента составил 1,40; в жиме ногами – t=1,75; в разгибании туловища с отягощением (гиперэкстензия), в скручивании туловища – t=1,29. Это говорит об однонаправленной динамике силовых показателей в обеих группах, несмотря на то, что в контрольной группе преимущественно использовались интенсивные соревновательные упражнения, априори, вызывающие более существенные функциональные сдвиги, нежели специально-подготовительные. После сравнения показателей во всех четырех тестируемых движениях у обеих групп выявлено, что разность между группами не значима, но разрыв в показателях стал менее значителен, чем до начала эксперимента. Вместе с тем, мы отмечаем более высокие темпы прироста показателей в основных силовых движениях – 4,5-9,5% и дополнительных упражнениях – 19-23% (гиперэкстензия с отягощением и скручивание корпуса) в экспериментальной группе. Показатели в тестах у юных пауэрлифтеров экспериментальной группы росли быстрее относительно показателей контрольной группы, что является объективным подтверждением правильности рабочей гипотезы.

Таблица 1

Результаты тестирования спортсменов экспериментальной и контрольной группы до начала и на этапах педагогического эксперимента ($\bar{X}\pm\sigma$)

Этап эксперимента		Присед, кг	Жим ногами, кг	Гиперэкстензия, раз	Скручивание раз
До начала	ЭГ	131±7	210±15	13±4	26±4
	КГ	134±8	218±15	15±4	28±4
3 месяца	ЭГ	137±5	230±10	16±3	31±3
	КГ	139±6	235±12	17±3	30±3
6 месяцев	ЭГ	145±4	250±10	20±3	34±2
	КГ	145±5	250±10	19±2	33±2

После 6 месяцев тренировочных занятий наблюдались достоверные различия в показателях двух из четырех педагогических тестов, используемых для контроля физической подготовленности юных троеборцев, занимающихся силовыми упражнениями (таблица 1).

Прирост результатов в экспериментальной группе по абсолютным показателям оказался выше во всех четырех тестируемых движениях. Так, дополнительный прирост в основном движении составил 8 кг (5,8%). В остальных движениях – в жиме ногами больше на 20 кг (8,7%), в упражнении с отягощением в 20 кг (гиперэкстензия) – больше на 4 раза (25,0%), в скручивании туловища (пресс) – больше на 3 раза (9,6%). Соответственно, в последних двух тестах аб-

солютные значения оказались выше. Таким образом, интенсифицированное применение на ранних этапах спортивной подготовки соревновательных упражнений в различных сочетаниях не приводит к ожидаемому высокому росту спортивных результатов, тогда как использование специально-подготовительных упражнений обеспечивает значительный реальный прирост результатов в тестовых показателях.

Литература:

1. Авсиевич В.Н. Влияние тренировочных занятий пауэрлифтингом на собственно-силовые способности юношей в неспецифических упражнениях / В.Н. Авсиевич // Молодой ученый. – 2016. – № 8 (112). – С. 1199-1202.
2. Бакирова А.У. Силовые способности в пауэрлифтинге / А.У. Бакирова, Р.М. Хабибуллин // Наука молодых – инновационному развитию АПК. – 2015. – С. 187-190.
3. Гарипова А.З. Специально-подготовительные упражнения как способ улучшения спортивных результатов в пауэрлифтинге / А.З. Гарипова, О.А. Разживин // Научные труды SWorld. – 2014. – Т. 34. – № 4.– С. 10-12.
4. Жариков А.А. Воспитание силовых способностей у юношей с помощью пауэрлифтинга / А.А. Жариков, А.В. Викулов // Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием / Под общ. ред. Д.В. Воробьева, Н.В. Тимушкиной. – Саратов: изд-во «Саратовский источник», 2016. – С. 208-212.
5. Завьялов А.В. Методика специальной силовой подготовки пауэрлифтеров с учетом факторов соревновательной надежности: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Завьялов Артем Владимирович [Место защиты: Моск. гос. акад. физ. культуры]. – Малаховка, 2016. – 24 с.
6. Кичайкина Н.Б. Оценка техники приседания со штангой на плечах в пауэрлифтинге с точки зрения мышечного обеспечения движения / Н.Б. Кичайкина, Г.А. Самсонов // труды кафедры биомеханики ФГБОУ ВПО НГУФКСЗ им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2010. – С. 79-103.
7. Самсонов Г.А. Коррекция техники жима штанги лежа пауэрлифтеров высокой квалификации с целью преодоления «мертвых зон»: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Самсонов Глеб Александрович [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта]. – СПб., 2016. – 24 с.
8. Сулейманов Н. Л. Эффективность применения скоростно-силовой тренировки пауэрлифтеров на этапе специализированной базовой подготовки / Н.Л. Сулейманов, П.А. Сычев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С. 181-186.
9. Черкасов В.В. Использование статодинамического метода при развитии силовых способностей у юношей старшего школьного возраста, занимающихся силовым троеборьем / В.В. Черкасов, П.А. Шипулин // Вестник науки и образования. – 2016. – № 9 (21). – С. 79-80.

Bibliography:

1. Avsiyevich V.N. (2016). «Influence of training occupations powerlifting on own and power abilities of young men in nonspecific exercises», Molodoj uchenyj, Vol. 112, No. 8, pp.1199-1202.
2. Bakirova A.U., Khabibulin R.M. (2015). «Power abilities in powerlifting», Nauka molodyh – innovacionnomu razvitiju APK, pp. 187-190.
3. Garipova A.Z., Razzhivin O.A. (2014). «Special and preparatory exercises as way of improvement of sports results in powerlifting», Nauchnye trudy SWorld, Vol. 34, No. 4, pp.10-12.
4. Zharikov A.A., Vikulov A.V. (2016). «Education of power abilities at young men by means of powerlifting», Innovacionnye ozdorovitel'nye i reabilitacionnye tehnologii, Saratov, pp. 208-212.
5. Zavyalov A.V. (2016). «Metodika of special power training of powerlifters with the accounting of factors of competitive reliability», dissertation, Moscow, Russian Federation.
6. Kichaykina N.B., Samsonov G.A. (2010). «Assessment of technology of squat with a bar on shoulders in powerlifting from the point of view of muscular ensuring the movement», works of department of biomechanics FGBOU VPO NGUFKSZ of P.F. Lesgaft, SPb., pp. 79-103.
7. Samsonov G.A. (2016). «Correction of the equipment of a press of a bar lying powerlifters of high qualification for the purpose of overcoming «dead zones», dissertation, SPb., Russian Federation.

8. Suleymanov N.L., Sychev P.A. (2016). «Effektivnost of application of a high-speed and power training of powerlifters at a stage of specialized basic preparation», Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, Vol. 139, No. 9, pp. 181-186.
9. Cherkasov V.V., Shipulin P.A. (2016). «Use of a statodinamichesky method at development of power abilities in the young men of the advanced school age who are going in for power triathlon», Vestnik nauki i obrazovanija, Vol. 21, No. 9, pp. 79-80.

Информация для связи с авторами:
axmed-20-06-09@yandex.ru
galkin@pochta.ru

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК БАЗОВАЯ ФОРМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОЙЦОВ СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЙ

Стеблецов Евгений Андреевич, *Заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук, профессор*
Касаев Вадим Русланович, *аспирант*
Воронежский государственный педагогический университет



Аннотация. В статье рассматривается вопрос использования круговой тренировки как наиболее эффективной формы организации тренировочного процесса в профессиональной подготовке бойцов спецподразделений.

Ключевые слова: круговая тренировка, организация тренировочного процесса, методы и варианты реализации круговой тренировки, эффективность профессиональной подготовки.

CIRCUIT TRAINING AS THE BASIC FORM OF VOCATIONAL TRAINING SPECIAL FORCES SOLDIERS

Stebletsov E.A., *the Deserved Trainer of Russia, Cand. Pedag. Sci., Professor,*
Kasaev V.N., *Postgraduate*
Voronezh state pedagogical University

Abstract. The article discusses the issue of using circuit training as the most effective forms of organization of training process in the training of special forces soldiers.

Key words: circuit training, organization of training process, methods, and embodiments of circuit training, efficiency training.

Организационно-методическая, известная под названием круговой тренировки (КТ), обладает многими достоинствами. Она получила широкое распространение и заслуженное признание не только в спортивной тренировке, но и в профессиональной физической подготовке [5, 7, 9, 10, 14]. Однако эта форма дает эффект только при условии соблюдения определенных требований и правил. Использование метода КТ предполагает комплексное развитие двигательных способностей при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений [1, 2, 3, 6, 8]. Научные исследования, рассматривающие эффективность применения КТ как в тренировочном процессе, так и в профессиональной физической подготовке, остаются актуальными и

сегодня. Это вопросы выбора средств, форм и методов функционального воздействия в связи с профессиональной ориентацией и этапом подготовки, повышение эффективности использования тренировочного времени, разработка практических и методических рекомендаций с целью оптимизации специального тренировочного процесса и поддержания постоянного уровня функциональной подготовки [4, 11, 12, 13].

Рассмотрим подробнее основные варианты метода круговой тренировки, их целевую направленность и возможные организационные особенности.

1. Непрерывно-поточный метод. Преимущественная направленность данного метода – воспитание выносливости. Круговая тренировка по методу непрерывно-поточной работы заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, без перерывов или с небольшим интервалом отдыха и состоит из нескольких повторений прохождения круга в зависимости от количества станций. Особенность этого метода – постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% от максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах.

Непрерывно-поточный метод имеет три варианта выполнения:

1.1. Упражнения проводятся без пауз в момент выполнения их в комплексе и между кругами. После того, как освоены упражнения и проведены испытания, определившие максимальное число повторений (максимальный тест – МТ), каждый из занимающихся получает стандартную физическую нагрузку, составляющую МТ/4 или МТ/2. Упражнения на каждой станции и переход между ними осуществляются в свободном темпе, без учета времени.

Последующее повышение нагрузки идет за счет увеличения повторений на одно или два на каждой станции (МТ/2+1) или за счет замены комплекса на более трудный.

1.2. Упражнения проводятся без пауз, но с целевым нормативом времени. После того, как освоены упражнения на каждой станции, проведен МТ (30 сек – упражнения и 30 сек – отдых), засекается тренировочное время для однократного прохождения круга с дозировкой МТ/2 или МТ/4. Время прохождения одного круга умножается на количество кругов (в зависимости от количества станций), получается нормативное время. При стандартном объеме упражнений занимающимся ставится задача сокращения времени прохождения круга до целевого. Повышение нагрузки осуществляется за счет определения нового МТ или перехода к более сложному комплексу.

1.3. Упражнения проводятся без перерывов со стандартизированным временем и стандартным числом повторений, но с различным количеством прохождения кругов. После освоения упражнения и определения МТ на каждой станции по формуле 30 сек работы и 30 сек отдыха, проводится тренировка со стандартным тренировочным временем. Дозировка и время прохождения каждого круга остаются стандартными, а количество кругов увеличивается.

Использование непрерывно-поточного варианта метода круговой тренировки позволяет включать от 10 до 15 станций, в зависимости от поставленных задач.

2. Поточно-интервальный метод. Прохождение двух-трех кругов, применяя поточно-интервальный метод в основной части тренировочного занятия, позволяет комплексно развивать у занимающихся физические способности: преимущественно общую и силовую выносливость, а также укреплять дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Круговая тренировка, организованная по методу поточно-интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха, проводится с краткими перерывами как между упражнениями, так и между кругами. Данный метод имеет также три варианта выполнения.

Первый и второй варианты основываются на принципе выполнения упражнений продолжительностью 15-20 сек на каждой станции и отдыхом 30-45 сек. Продолжительность отдыха полностью соответствует величине и интенсивности упражнений, а также уровню двигательной подготовленности бойцов. Чем выше интенсивность упражнений, тем успешнее будет идти процесс развития максимальной и скоростной силы, а также силовой выносливости.

При применении данных вариантов необходимо строго наблюдать за правильностью упражнений и определенным темпом выполнения, не допускать увеличения тем-

па упражнений за счет некачественного их выполнения.

Третий вариант базируется на уже более длительном выполнении упражнений – 30 сек с перерывом отдыха 30 сек При использовании данного метода особое внимание уделяется подбору упражнений. Комплекс составляется из упражнений, которые учащиеся могли бы выполнять с предельной точностью на протяжении 30 сек. Повышение индивидуальной нагрузки идет за счет увеличения количества повторений на станциях МТ+1/2, МТ+2/2, а общей – за счет увеличения прохождения количества кругов всей группой.

3. Интенсивно-интервальный метод

Данный метод используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его заданий составляет 75% от максимальной, с полными паузами отдыха и является разновидностью интервальной тренировки, которая направлена на развитие скоростной и силовой выносливости. Имеет два варианта выполнения.

3.1. Длительность выполнения упражнения на каждой станции составляет 10-15 сек с 30-90 сек паузами отдыха. Повышение нагрузки идет за счет уменьшения времени с 15 до 10 сек при условии сохранения прежнего количества повторений, только за более короткое время.

3.2. Работа на станциях выполняется без ограничения времени, и каждое упражнение повторяется максимум 8-10 раз в среднем темпе, а пауза отдыха колеблется от 30 до 180 сек, в зависимости от тренировочного эффекта нагрузки. Повышение нагрузки идет за счет увеличения темпа выполняемого упражнения при постоянном интервале отдыха. Во время отдыха необходимо применять упражнения на восстановление дыхания, расслабление для лучшего восстановления сил и подготовки организма к предстоящей работе.

Организационной особенностью интенсивно-интервального метода является тот факт, что количество занимающихся на станциях подбиралось так, чтобы пока один-два учащихся выполняли упражнения, остальные отдыхали и выполняли упражнения на расслабление, не нарушая полный цикл работы и отдыха. На одной станции может находиться сразу до 4 человек, что помимо прочего формирует и развивает навыки взаимопомощи и контроля хода выполняемых упражнений. Отличие данного метода от других заключается и в определении МТ.

Круговая тренировка в форме строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой, они обладают большими педагогическими возможностями, позволяют: 1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе; 2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой по ходу занятия; 3) точно дозировать интервалы отдыха между упражнениями; 4) избирательно воспитывать физические способности.

Основу круговой тренировки составляет серийное (с интервалами отдыха или слитное) повторение нескольких видов упражнений, заранее подобранных и объединенных в комплекс. В круг включаются станции, которые оснащаются соответствующим оборудованием и решают поставленную локальную задачу, воздействуют на определенную группу мышц или формируют определенную двигательную способность или навык.

Рассматривая возможности применения круговой тренировки для повышения профессиональной подготовки бойцов спецподразделений, необходимо отметить, что основным критерием эффективности КТ является соответствие выбранной технологии и подбор двигательных заданий решаемым задачам. Многофункциональность и многоформатность круговой тренировки позволяют отнести ее к наиболее эффективной форме организации тренировочного процесса бойцов спецподразделений.

Литература:

1. Бурдин И.Ф. Исследование эффективности максимальных тренировочных нагрузок, выполняемых «интервально-круговым» методом, в связи с совершенствованием специальной силовой выносливости: автореф. дисс. канд. пед. наук. – Л., 1978. – 18 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Советский спорт 2012. – С. 43-51.
3. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость – М.: Советский спорт, 2014. – С. 66-74.

4. Волков В.М. Максимальные физические напряжения и предельные тренировочные нагрузки в практике физического воспитания и спорта // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 11. – С. 9-11.
5. Гавердовский Ю.К. Программированное обучение при физической подготовке по круговому методу тренировки /Ю.К. Гавердовский, В.Н. Лисицкий //Теория и практика физической культуры. – 1981. – № 8. – С.18-20.
6. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств //Современная система спортивной тренировки. – М.: «САМ», 1995. – С. 151-165.
7. Гульянц А.Е. Методика круговой тренировки силовой направленности в системе физического воспитания студентов: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1988. – 27 с.
8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1985. – 256 с.
9. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Выш. школа, 1985. – 255 с.
10. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. – Минск: Высшая школа, 1982. – 120 с.
11. Николайшвили И.Я. Экспериментальное исследование некоторых вариантов круговой тренировки в процессе физической подготовки: автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1971. – 21 с.
12. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.
13. Солонкин А.А. Некоторые особенности применения круговой тренировки // Научно-практические основы двигательных действий в сложнокоординационных видах спорта: сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2001. – С. 155-157.
14. Шолих М. Круговая тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 174 с.

Информация для связи с авторами:
e.stebletsov@gmail.com

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХАТХА-ЙОГОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Дворкин Леонид Самойлович, *доктор педагогических наук, профессор,*
Ончукова Елена Ильинична, *кандидат педагогических наук,*
Одегнал Максим Викторович, *магистрант*
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Российская Федерация



Аннотация. В статье рассматривается эффективность использования занятий хатха-йогой в пожилом возрасте (мужчин и женщин), а именно на изменения в процессе этих занятий весоростовых показателей, частоты сердечных сокращений и артериального кровяного давления в покое, гибкости в сравнении с нормативными данными. Было отмечено более выраженное улучшение весоростовых показателей у женщин по сравнению с мужчинами, но особенно во всех случаях были отмечены заметные изменения в гибкости. Занятия хатха-йога позволяют тренировать и укреплять все группы мышцы и функциональные возможности, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. После трех-четырех недель занятий йогой пожилой человек перестает страдать от болей в спине или в суставах.

Ключевые слова: хатха-йога, пожилые мужчины и женщины, весоростовые показатели, частота пульса, артериальное кровяное давление, гибкость.

INFLUENCE OF HATHA YOGA ON FUNCTIONAL AND PHYSICAL CONDITION OF THE ELDERLY

Dvorkin L.S., *Doc. Pedag.Sci.Professor,*
Onchukova E.I., *Cand. Pedag. Sci,*
Odehnal M.V., *Postgraduate Student*
Kuban state University of physical culture, sport and tourism, Krasnodar, Russian Federation

Abstract. The article discusses the effectiveness of the use of classes of Hatha yoga in the elderly (men and women), namely on changes in the process of these studies mesarosova indicators of heart rate and arterial blood pressure at rest, flexibility in comparison with normative data. It was noted a more pronounced improvement mesarosova indicators for women compared to men, but especially in all cases there was a noticeable change in flexibility. Sessions of Hatha yoga allow you to train and strengthen all muscle groups and functional capabilities especially cardiovascular and respiratory systems. After three to four weeks of yoga for older people cease to suffer from back pain or in joints.

Key words: hath yoga, older men and women, vasoreactive indicators, pulse rate, blood pressure, flexibility.

Актуальность. В настоящее время в нашей стране наблюдается рост интереса к занятиям хатха-йогой в пожилом возрасте. Однако, несмотря на это, все еще не достаточно научных исследований направленных на выявление влияния занятий хатха-йогой на физические и функциональные стороны организма пожилых людей [1, 2]. Как показали данные многочисленных исследований, с применением различных нетрадиционных видов двигательной деятельности можно получить весьма положительные результаты при организации систематических и разнообразных занятий с использованием асан из средств хатха-йога для лиц пожилого возраста [6, 7, 8.]. Актуальность темы исследования исходит из выявленного противоречия между объективно существующей необходимостью улучшения состояния здоровья пожилых людей (от 50 лет и старше), с одной стороны, и отсутствием научно-методических обоснований воздействий занятий хатха-йогой с целью коррекции выявленных у них отклонений в состоянии функциональной и физической подготовленности [10].

Цель исследования. Обоснование эффективности влияния методики занятий хатха-йогой на функциональное и физическое состояние пожилых людей.

Методика исследования. *Эксперимент* заключался в том, что перед началом занятий хатха-йогой с группой женщин (14 человек), мужчин (12 человек) в возрасте 45-50 лет, они все прошли тестирование по вышеперечисленным четырем тестам. Результаты полученных данных сравнивались с нормативными оценками (табл. 1-4). Затем то же самое мы повторили через четыре месяца занятий хатха-йогой.

Таблица 1

Нормативно-оценочная таблица индекса Кетле для пожилого возраста, по В.А. Таймазову [9]

Качественная оценка	Нормостен. тип (N), гр./см	Астенич. тип (А), гр./см	Гиперстенич. тип (Г), гр./см
	Мужчины (45-55 лет)		
Отлично	390-415 416-440;	380-404 405-424;	400-425 426-455;
Хорошо	370-389 441-465;	360-379 425-450;	380-399 456-480;
Удовлетвор.	350-369 466-490;	350-359 451-475;	370-379 481-505;
Плохо	<350 491-520;	<350 476-505;	<370 506-535;
Очень плохо	521 и более.	506 и более.	536 и более.

	Женщины (40-50 лет)		
Отлично	360-385 386-420;	350-374 375-410;	370-395 396-435;
Хорошо	350-359 421-450;	340-349 411-435;	360-369 436-465;
Удовлетвор.	340-349 451-480;	330-339 436-460;	350-359 466-495
Плохо	<340 481-510;	<330 461—490	<350 496-525
Очень плохо	511 и более.	491 и более	526 и более

Таблица 2

Оценка диапазона частоты сердечных сокращений, по К.В. Аулику [3]

Качественная оценка	ЧСС уд/мин	
	Мужчины	Женщины
Отлично	58 и менее	63 и менее
Хорошо	59-67	64-72
Удовлетворительно	68-76	73-81
Плохо	77-84	82-89

Для определения должной индивидуальной нормы Ад (табл. 3) предложена следующая формула (Амосов Н.М., 1987): мужчины: $Ад_{мах}$ = 109 + 0,5 · возраст + 0,1 · масса тела; $Ад_{мин}$ = 74 + 0,1 · возраст + 0,15 · масса тела; женщины: $Ад_{мах}$ = 102 + 0,7 · возраст + 0,15 · масса тела; $Ад_{мин}$ = 78 + 0,17 · возраст + 0,1 · масса тела.

Таблица 3

Оценка артериального давления в покое, по Н.М. Амосову [4]

Качественная оценка	до 50 лет	51 и старше
Отлично	115-120/70-80 - 125/80-85;	115-125/75-85 - 125/90; 110/80
Хорошо	110/75-80 - 130/85-90;	- 130/90-95;
Удовлетворительно	105/70-75 - 135/90-95;	105/75-80 - 135/95-100;
Плохо	100/70-75 - 140/95-100;	100/70-75 - 140/100-105;
Очень плохо	95/65-70 - 145/100-105;	95/60-65 - 145/105-110;

Результаты исследования. На протяжении четырех месяцев группа пожилых людей занималась три раза в неделю упражнениями из средств хатха-йога. Уровень их физических и функциональных возможностей оценивался по результатам двух испытаний (в начале и в конце эксперимента) по данным четырех тестов, которые сравнивались с нормативными показателями (табл. 1-4). Рассмотрим итоги данного эксперимента.

Таблица 4

Оценка гибкости, по В.И. Ляху [5]

Качественная оценка	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, см					
	до 40 лет		40 - 50 лет		51-60 лет	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Отлично	10	12	9	12	6	8
Хорошо	7-9	8-11	6-8	7-11	2-5	4-7
Удовлетворит.	4-6	-5-7	2-5	3-6	+1-2	0-3
Плохо	1-3	1-3	-2+1	-3+2	-5-3	-3-1
Очень плохо	-5-0	-3-0	-6-3	-4-7	-(1-8	-Л-6
Критично	-6 и более	-4 и более	-7 и более	-8 и более	-9 и более	-7 и более

Весоростовые показатели ($И_к$). Сравнение в процентах результатов первых испытаний с нормативными показателями выявило следующую картину (табл. 5). 20% мужчин в возрасте 45-50 лет получили оценку «хорошо» по уровню состояния $И_к$, 50% – «удовлетворительно», 20% – «плохо» и 10% – «критично». Через четыре месяца эти первоначальные показали $И_к$ у мужчин значительно изменились в лучшую сторону.

Таблица 5

Относительные показатели $И_к$ у пожилых мужчин, занимающихся хатха-йогой, %

Оценка	Испытания			
	Исходные		Итоговые	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Отлично	-	-	10	-
Хорошо	20	-	40	10
Удовлетворительно	50	30	40	40
Плохо	20	50	10	40
Критично	10	20	-	10

А именно, они получили следующие оценки: 10% – «отлично», 40% – «хорошо», 40% – «удовлетворительно», 10% – «плохо» и «критично» не было ни одного занимающегося йогой. Следовательно, на первом испытании оценку «отлично» и «хорошо» из всех мужчин получили 20%, то через 4 месяца занятий хатха-йогой – уже 50%, то есть результат улучшился в 2,5 раза. В группе пожилых женщин (табл. 5) в целом была выявлена та же тенденция, что и у мужчин. Так, на первом испытании уровень оценок весоростовых показателей у женщин заметно отличался от того, что наблюдалось через четыре месяца. Если на первом испытании у женщин никто не получил оценки «отлично» и «хорошо», а остальные – 30% – «удовлетворительно», 50% – «плохо» и 20% – «критично», то через четыре месяца эти показатели были следующие: 10% – «хорошо», 40% – «удовлетворительно», 40 – «плохо» и 10 – «критично».

Частота сердечных сокращений в покое. Этот показатель является одним из лабильных для оценки функционального состояния человека. Итак, за 2-3 минуты до начала занятий хатха-йогой, после 1-2 минут сидя на скамье, все занимающиеся мужчины и женщины сами подсчитывали свой пульс за одну минуту и записывали в свой дневник тренировки.

Мужчины (табл. 6). На первом испытании уровень оценок ЧСС у мужчин пожилого возраста был следующим: «отлично» – не получил никто, 20% получили «хорошо»,

50% – «удовлетворительно» и 30% – «плохо». Через четыре месяца результаты регистрации ЧСС оказались совершенно иными, а именно: 20% мужчин получили оценку «отлично», 30% – «хорошо» и 50% – «удовлетворительно». Оценку «плохо» не получил ни один занимающийся йогой мужчина.

Женщины (табл. 6). На первом испытании пожилые женщины показали в целом почти такие же результаты при регистрации ЧСС, что и мужчины. «Отлично» – никто, «хорошо» получили – 20%, «удовлетворительно» – 60% и «плохо» – 20%. Через четыре месяца занятий йогой по данным ЧСС большинство пожилых женщин повысили свой уровень функционирования сердечно-сосудистой системы. Это хорошо видно из таблицы 8. 20% пожилых женщин на этот раз получили оценку «отлично», 30% – «хорошо», 40% – «удовлетворительно» и только 10% – «плохо».

Таблица 6

Относительные показатели ЧСС в покое у пожилых мужчин, занимающихся хатха-йогой, %

Оценка	Испытания			
	Исходные		Итоговые	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Отлично	-	-	20	20
Хорошо	20	20	30	30
Удовлетворительно	50	60	50	40
Плохо	30	20	-	10

Артериальное кровяное давление. Мужчины. Исходные показатели артериального давления (в целом систолического и диастолического) у пожилых мужчин до 90% были на оценку «удовлетворительно» и «плохо». И только 10% пожилых мужчин получили на первом испытании оценку «хорошо» (табл. 7).

Через четыре месяца, после завершения эксперимента с занятиями хатха-йогой, у пожилых мужчин были получены следующие весьма положительные результаты по данным регистрации артериального кровяного давления. Так, оценку «отлично» получили 20% мужчин, 30% – «хорошо», 40% – «удовлетворительно» и только 10% – «плохо». Следовательно, если на первом испытании до 90% пожилых мужчин получили оценки «удовлетворительно» (50%) и «плохо» (40%), то через четыре месяца 50% – «отлично» и «хорошо», «удовлетворительно» и «плохо» – 40% (снижение на 50%).

Таблица 7

Относительные показатели АД в покое у пожилых мужчин, занимающихся хатха-йогой, %

Оценка	Испытания			
	Исходные		Итоговые	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Отлично	-	-	20	10
Хорошо	10	10	30	20
Удовлетворительно	50	60	40	40
Плохо	40	30	10	10

Женщины. На первом испытании за состояние артериального кровяного давления до 30% пожилых женщин получили оценку «плохо», и в два раза больше (60%) – «удовлетворительно» и только 10% – «хорошо». Через четыре месяца появились женщины пожилого возраста, у которых функциональное состояние ССС по показателям артериального кровяного давления можно было оценить как «отличное», соответственно до 20% – как «хорошее», 40% – «удовлетворительное» и только 10% – как «плохое».

Гибкость (табл. 8). Из пяти основных физических качеств для данного исследования было избрано такое важнейшее качество для пожилых людей, как гибкость. Именно гибкость в большей степени утрачивается с возрастом. Об низком уровне состояния гиб-

кости говорят и первые испытания пожилых людей в нашей работе. *Мужчины.* На первом испытании оценку «отлично» за показатели гибкости не получил никто из пожилых мужчин. 10% получили оценку «хорошо», 20% – «удовлетворительно», 30% – «плохо», 30% – «очень плохо» и 10% – «критично». За четыре месяца пожилым мужчинам благодаря занятию хатха-йогой удалось заметно улучшить свои показали по уровню развития гибкости. Это видно из того, что 50% пожилых мужчин получили оценки «отлично» и «хорошо», а остальные 50% – «удовлетворительно».

Таблица 8

Относительные показатели гибкости у пожилых мужчин, занимающихся хатха-йогой, %

Оценка	Испытания			
	Исходные		Итоговые	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Отлично	-	-	10	10
Хорошо	10	10	40	10
Удовлетворительно	20	30	50	50
Плохо	30	40	-	30
Очень плоха	30	15	-	-
Критично	10	5	-	-

Женщины. На первом испытании пожилые женщины показали несколько лучшие результаты тестирования гибкости, чем их сверстники пожилые мужчины. Это хорошо видно из таблицы 8. Так, оценку «хорошо» получили только 10% женщин, 30% – «удовлетворительно», 40% – «плохо», 15% – «очень плохо» и 5% критично». Через четыре месяца их оценки были следующие: 10% – «отлично», 10% – «хорошо», 50% – «удовлетворительно» и 30% – «плохо».

Заключение

1. Занятия хатха-йогой позволяют тренировать и укреплять все группы мышц и функциональные возможности, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. После двух-трех недель занятий йогой пожилой человек перестает страдать от болей в спине или в суставах. А благодаря дыхательным упражнениям в организм поступает достаточное количество кислорода. В результате чего улучшается кровообращение.

2. Было установлено, что занятия хатха-йогой для пожилых людей позволяют приобрести абсолютно новые уровни физического состояния и функциональных возможностей ССС, которые они не имели до занятий йогой. Было отмечено улучшение весоростовых показателей, но по отношению к мужчинам они оказались ниже, что говорит о недостаточности четырех месяцев, чтобы получить более эффективные изменения в величине соотношения веса и длины тела для женщин.

Литература:

1. Агеевец В.У. Внедрение оздоровительных систем йоги в практику психофизической рекреации / В.У. Агеевец, Т.В. Састамойнен // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 47-49.
2. Айенгар Г.С. Йога: жемчужина для женщин / Г.С. Айенгар; пер. с англ. С.А. Прилипского. Харьков: Фолио, 2004. – 349 с. Андерсон Б. Растяжка для каждого / Б. Андерсон, Д. Андерсон; пер. с англ. О.Г. Белошеева. – Мн.: Попурри, 2002. – 224 с.
3. Аулик К.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1979. – 192 с.
4. Амосов К.К., Вендет А.А. Физическая активность и сердце. – Киев; Здоровья, 1975. – 225 с.
5. Доллар С. Йога – путь к совершенству / С. Доллар, С. Маккензи-Юстон // Эксмо. – 2010. – 128 с.
6. Игнатьева Т.П. Йога – искусство не стареть [Электронный ресурс] / Татьяна Игнатье- ва. – Электрон. видно дан. и прогр. – М. [и др.]: Питер, 2009. – 1 электрон. цифровой диск (DVD): зв., цв.; (Мир йоги). – Загл. с этикетки диска. – Загл. на экране: Йога – искусство быть стройным. – Систем. требования.
7. Лагутин А.Б. Гибкость и ее развитие средствами основной гимнастики / Е.Ю. Лагутина, А.Б. Лагугин. – М.: РГАФК, 2008. – С. 3.
8. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.
9. Гаймазов В.А. Коррекция функционального состояния спортсменов суммированным индексом оперативного контроля / Таймазов

В.А., Дальский Д.Д., Науменко Э.В., Хадарцев А.А., Зверев В.Д., Фудин Н.А., Орлов В.А., Протченко К.В.. Викторов В.В., Корешников Д.В., Еськов В.М., Несмеянов А.А. // Вестник новых медицинских технологий. – 2012. – Т. XIX. – № 4. – С. 203-208.
10. Ушакова С.А. Здоровье людей пожилого возраста / С.А. Ушакова. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. – 254 [1] с. – (Искусство быть здоровым).

Информация для связи с авторами:
dvorkin57@mail.ru

ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ И ТЕАТРАЛИЗОВАННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ

Руденко Сергей Александрович, *кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики*
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья, Санкт-Петербург



Аннотация. В настоящей статье анализируются, с одной стороны, возможности использования акробатических упражнений в показательных выступлениях, спортивно-массовых праздниках и театрализованных представлениях, с другой – подчеркивается, что подобные мероприятия в системе спортивной подготовки разных видов акробатики – парной и групповой, прыжках на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе (как и любых других технико-эстетических спортивных дисциплинах), являются неотъемлемым атрибутом совершенствования исполнительского мастерства гимнастов. Достижение необходимого качества программы показательных выступлений – это трудоемкий процесс, требующий управляемости и гармоничного взаимодействия режиссера-постановщика (тренера) и спортсменов-акробатов. Практиковаться в организации и проведении спортивных праздников необходимо, начиная с малых форм, которые представляют собой как совокупность «вставных» номеров и основывать их на какой-либо идеи (концепции), отражающей художественный замысел.

Ключевые слова: акробатические упражнения, показательные выступления, спортивно-массовые праздники, театрализованные представления.

EXHIBITION AND THEATRICAL PERFORMANCES IN THE SPORTS TRAINING SYSTEM OF THE ACROBATS

Rudenko S.A., *Cand. Pedag. Sci., Docent of the Theory and Methodology of Gymnastics*
"The National State University of Physical Culture, Sports and Health", St-Petersburg

Annotation. This article analyzes, on the one hand, the possibility of the usage of acrobatic exercises in exhibition performances, mass sports festivals and theatrical performances, on the other hand it is emphasized that such events in the system of sports training of different kinds of acrobatics - pair and group acrobatics, jumping on a trampoline, tumbling track and double minitrampe (as well as any other technical and aesthetic sporting disciplines) - are an inherent part of improving the performance skills of gymnasts. The required quality achievement of the exhibition performances program is a time consuming process that requires controlability and a harmonious interaction between the director-producer (coach) and acrobats. It is necessary to practice organizing and holding sports events, starting from the minor forms that represent a set of "cut-in" items and found them on some idea (conception), reflecting the artistic conception.

Key words: "acrobatic exercises", "exhibition performances", "mass sports festivals", "theatrical performances".

Трудно себе представить любой спортивный праздник, особенно масштабный и проходящий в художественном и театрализованном формате, без показательных выступлений спортсменов из разных гимнастических дисциплин. Массовые упражнения спортивных гимнастов, танцевальные номера художниц (художественных гимнасток) и спортсменов из аэробики своей неповторимой эстетичностью, проявляющейся в геометричности, чистоте линий, амплитудности, образности двигательных форм – положений, поз, позиций, движений, перемещений, различных вариантов вращения тела, – гипнотически действуют на зрителей, будоража их воображение. Однако показательные выступления гимнастов разных специализаций всегда, в той или иной степени, как в структурном, так и содержательном отношении, пронизаны акробатикой (т.е., по сути, являются акробатическими).

Акробатические упражнения – это один из самых зрелищных компонентов в структуре гимнастики, который, наряду с другими системными единицами (к примеру, строевыми, общеразвивающими, танцевальными, прыжковыми и другими упражнениями) составляют ее основу. Именно акробатика является движущей силой в развитии (эволюции) таких дисциплин, как спортивная и художественная гимнастика, спортивная аэробика: тенденция к росту сложности во многом связана с процессом акробатизации соревновательных комбинаций (композиций). Несомненно, наибольшая концентрация и высокая сложность акробатики представлена в таких двух дисциплинах, как спортивная акробатика, базирующаяся на парном или групповом взаимодействии и элементах индивидуальной работы, и прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе, выполняемые в виде регламентированных правилами соревнований комбинаций.

Показательные номера акробатов в лучших образцах исполнения, включенные в программу спортивных праздников (особенно масштабных), – это всегда сплав виртуозности и изящества двигательных форм, разумно «начиненными» элементами риска. Однако несмотря на то, что акробатические упражнения хотя и обладают высокой зрелищностью и легко подогревают обстановку положительными эмоциями до нужного градуса, все же (как другие художественные средства) используются в программе спортивно-массовых представлений, образно говоря, как строительный материал, т.е. носят лишь прикладной характер. Первостепенное значение же приобретает реализация основной идеи (концепции), т.е. тому, чему посвящен праздник. Составление сценарного плана и организация массовых художественных представлений или менее масштабных форм – показательных выступлений с участием акробатов и гимнастов – является достаточно трудным делом и, разумеется, требует от «режиссера», по крайней мере, осведомленности и минимального опыта (т.е. практической умелости).

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ АТРИБУТ В МАССОВЫХ СПОРТИВНО-ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ И ПОКАЗАТЕЛЬНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЯХ

Первым шагом в процессе овладения «наукой» организовывать и проводить любые спортивные праздники с использованием акробатических (и других гимнастических) упражнений является целенаправленная базовая теоретическая подготовка. Одним из лучших пособий в отечественной спортивной литературе является книга Б.Н. Петрова «Массовые спортивно-художественные представления (основы режиссуры, технологии, организации и методики)» [1]. Автор, хотя и обобщенно, но все же дал немало ценных рекомендаций по составлению сценарного плана, охарактеризовал этапы организации и проведения массовых спортивно-художественных представлений, классифицировал выразительные средства (имея в виду массовые вольные, поточные, пирамидковые упражнения, построения и перестроения, вставные сольные и групповые номера, так называемый «художественный фон» или «живой экран», который делают либо участники показательных выступлений, либо зрители, к примеру, находящиеся на трибунах). По мнению Б.Н. Петрова, главной особенностью проведения массовых художественных представлений является то, что они всегда исполняются впервые (т.е. постановочны) [1]. Видимо, эту теоретическую базу, изложенную в книге Б.Н. Петрова [1], можно подвести и к организации малых (немасштабных) форм массовых художественных представлений, к примеру, показательных выступлений.

В системе спортивной подготовки в технико-эстетических видах спорта, в том числе и в спортивных видах акробатики, всегда есть место для показательных выступлений. Они вообще являются неотъемлемым атрибутом спортивной жизни: их устраивают, к примеру, после окончания очередных соревнований, являющимся своеобразным парадом победителей и призеров, в честь юбиляров и заслуженных тренеров, которые посвятили себя служению акробатическому ремеслу.

Мало найдется таких тренеров, которые бы не пробовали себя в режиссуре и организации показательных выступлений и даже спортивных праздников (к примеру, массовых мероприятий, посвященных празднованию «Нового года» и проводимых для акробатов в детско-юношеских спортивных школах). У каждого тренера в арсенале имеются какие-то шаблоны, заготовки для показательных номеров (композиции, этюды, художественные и театрализованные зарисовки) и даже концептуально разработанные подходы. Между тем, надо признать, что создавать зрелищные показательные акробатические номера – это достаточно трудоемкий процесс и требует управляемости и, в частности, гармоничного взаимодействия создателей (режиссеров-постановщиков, тренеров) и исполнителей (спортсменов).

Практиковаться в организации и проведении спортивных праздников необходимо, начиная с малых форм, которые представляют собой как совокупность вставных номеров. Однако, в любом случае, показательные выступления должны быть основаны на какой-то идеи (к примеру, посвящение знаменательным событиям, памятным датам, чествование известных людей, открытие или закрытие фестивалей, соревнований, форумов и т.д.), иначе теряется сам принцип торжественности и художественной ценности действа. При подборе акробатических (гимнастических) вставных номеров важно помнить, что они, с одной стороны, должны быть зрелищными, оригинальными, качественными, стабильными и гармонично вплетаться в концепцию показательных выступлений, с другой – не превышать допустимую (разумную) меру сложности (т.е. в их структуре нужно устранить элементы проявления необоснованного риска, который может привести к нарушению организационной ритмики и техники безопасности).

Показательные выступления в лучших образцах уже можно назвать искусством, отражающим реальность через свои специфические законы, формы и средства выражения. Иллюзорность, фантастичность, сказочность, включенность в действие и другие эффекты восприятия всегда погружают зрителя в определенные психологические состояния, выражающиеся в широком диапазоне эмоциональных проявлений (переживаний). Для реализации сюжетной линии номера (программы показательных выступлений), создания необходимых для этого образов, необходимо использовать не только средства двигательной и эмоциональной выразительности, но и соответствующие (образу) костюмы, музыкальное сопровождение, свето-цветовое оформление, (и даже) декорации.

При демонстрации показательных номеров акробатами необходимо создать такую обстановку, чтобы зритель свое внимание направлял непосредственно на представление и не отвлекался на посторонние раздражители. Нередко случается так, что зрители имеют возможность одновременно наблюдать и за выступающими и теми, кто готовится выйти в следующем номере. С точки зрения законов художественного восприятия этого следует избегать.

Если в качестве показательного номера используется соревновательная композиция – это еще одна дополнительная возможность для спортсменов-акробатов проверить свои возможности и определить уровень готовности. Однако важно понимать, что во время показательных выступлений спортсмены, как правило, психологически более раскованы, чем на соревнованиях. В первом случае они знают, что возможно допущенные ими ошибки к серьезным последствиям (например, сбавка, как на соревнованиях) не приведут, их всегда оценят (в данном случае зрители) положительно (к примеру, аплодисментами). Другое дело, когда композиция выполняется на соревнованиях и спортсмены точно знают, что любая ошибка не будет пропущена (в данном случае судьями) и может отрицательно сказаться на их итоговой сумме баллов.

Как не покажется странным, представителей двух самостоятельных акробатических видов спорта – спортивной акробатики и прыжков на батуте, двойном минитрампе и акробатической дорожке – в совместных показательных выступлениях можно увидеть

не так часто. Хотя такое случается: скажем, на спортивных праздниках в детско-юношеских спортивных школах, когда в одном зале (так сказать под одной крышей) тренируются акробаты, специализирующиеся в парных и групповых видах, прыгуны на акробатической дорожке, батутисты; на студенческих соревнованиях (универсиадах) можно увидеть совместные показательные номера (к примеру, музыкально-танцевальные презентации своего города, страны сборными командами, состоящими из спортсменов разных гимнастических специализаций); крупные спортивно-массовые форумы (к примеру, открытие или закрытие Олимпийских игр) вообще трудно представить без участия гимнастов и акробатов.

По масштабности массовые мероприятия и художественные представления с участием спортсменов из гимнастических дисциплин могут иметь разные формы и диапазон их велик: от праздников, проходящих в общеобразовательных школах и детских садах до торжественных парадов и шествий, церемоний открытия и закрытия крупных международных соревнований. Безусловно, когда речь идет о крупных форумах, то надо иметь в виду, что в организации и проведении их участвует не один режиссер-постановщик, а огромная команда, состоящая из специалистов разных профилей: техники, декораторы, модельеры, журналисты, служба безопасности; да и у главного режиссера имеется армия помощников.

Современные массовые художественные представления являются сплавом разных видов и жанров искусства – музыки, балета, танцев, театрализованных миниатюр, живописи, цирка. Для придания монументальности действа часто используются различные технические конструкции, к примеру, подвижные или стационарные опоры, на которых располагаются «живые пирамиды». В последнее время, с целью создания объемности театрализованного представления, широко применяются изображения (образы), выполненные как свето-цветовые инсталляции с помощью 3D-технологий (компьютерной графики). Однако технологические достижения, применяемые либо в массовых спортивно-художественных праздниках, либо в показательных выступлениях, являются лишь дополнением и никак не могут сравниться с красотой, виртуозным изяществом и уникальностью спортивных движений, а эти эпитеты в полной мере относятся и к акробатическим упражнениям.

ВЫВОДЫ

1. В системе спортивной подготовки в технико-эстетических видах спорта, в том числе и в спортивных видах акробатики, показательные выступления являются неотъемлемым атрибутом: их устраивают, к примеру, после окончания очередных соревнований, являющимся своеобразным парадом победителей и призеров, в честь юбиляров и заслуженных тренеров, как посвящение памятным датам и событиям. Причем практиковаться в организации и проведении различных по масштабу и художественной ценности форм показательных выступлений необходимо, начиная с малых форм, которые представляют собой как совокупность вставных номеров, но, в любом случае, связывать их единым замыслом (концепцией).

Для реализации сюжетно-образной линии акробатического номера (или программы показательных выступлений акробатов), необходимо используемые средства двигательной и эмоциональной выразительности усилить и другими, к примеру, соответствующими (образу) костюмами, музыкальным сопровождением, свето-цветовым оформлением и декорациями. Единство двигательного, эмоционального, ментального (образного) компонентов и учет основных закономерностей художественного восприятия позволит показательные выступления превратить из простого набора вставных номеров в театрализованное представление.

2. Акробатические (гимнастические) вставные показательные номера, демонстрируемые в рамках программы показательных выступлений, должны отличаться зрелищностью и оригинальностью, качественностью и стабильностью исполнения и отражать единый художественный замысел. Для достижения необходимого качества демонстрации показательных выступлений требуется гармоничное взаимодействие режиссера-постановщика (тренера) и спортсменов-акробатов.

3. В качестве вставного номера в показательные выступления спортсменов из разных акробатических дисциплин могут использоваться и соревновательные упражнения. С одной стороны – это еще одна возможность проверить уровень психологической готовности акробатов и внести поправки в структуру и содержание испол-

няемых связок, комбинаций и композиций, с другой – такая форма проверки качества подготовленности не является ведущим средством и не должна заменять, к примеру, модельные тренировочные занятия и соревновательный опыт.

4. Современные масштабные формы массовых художественных представлений – это не только сплав разных видов и жанров искусства – музыки, балета, танцев, театрализованных миниатюр, живописи, цирка, но широкое поле для творчества и использования 3D-технологий (компьютерной графики и свето-цветовых инсталляций). Однако технологические достижения, применяемые в различных формах спортивно-художественных представлений и праздников, являются лишь дополнением и никак не могут сравниться с эстетичностью и уникальностью спортивных движений, где акробатике отводится особое почетное место.

Литература:

1. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления (основы режиссуры, технологии, организации и методики) / Б.Н. Петров. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 352 с. – ISBN 5-8134-0075-3.

Bibliographi:

1. Petrov B.N. Mass sports and artistic performances (The basis of the production, technology, organization and methods) / B.N. Petrov. – M.: SportAkademPress, 2001. – 352 p. – ISBN 5-8134-0075-3.

Информация для связи с автором:
sergey_rudenko2010@mail.ru

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ, НА ОСНОВЕ ПРОТОТИПОВ, СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЭСТЕТИЧЕСКИХ СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА

Пожидаев Сергей Николаевич, *кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой «Спортивные дисциплины» Донского государственного технического университета, г. Ростов-на-Дону,*
Князев Александр Алексеевич, *кандидат педагогических наук, профессор, декан факультета «Физическая культура, спорт и туризм» Донского государственного технического университета, г. Ростов-на-Дону,*
Рыжкин Николай Валентинович, *кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой «Физвоспитание» Донского государственного технического университета, г. Ростов-на-Дону,*
Пожидаева Ирина Леонидовна, *старший преподаватель кафедры «Спортивные дисциплины» Донского государственного технического университета, г. Ростов-на-Дону*





Аннотация. На основе методологии инновационного проектирования педагогических объектов спорта, в соответствии с ее основными этапами, направлениями развития оздоровительной тренировки и созданными прототипами, представлены инновационные проекты спортивно-оздоровительных технологий в эстетических сложно-координационных видах спорта.

Ключевые слова: оздоровительная тренировка, инновационное проектирование и проекты, направления развития спортивно-оздоровительной гимнастики, программа, методика, технология.

INNOVATIVE PROJECTS BASED ON PROTOTYPES, A SPORTS AND HEALTH IMPROVEMENT TECHNOLOGY IN AESTHETIC DIFFICULT-COORDINATION TYPES OF SPORTS

Pozhidaev S.N., *Cand. Pedag. Sci., Docent, Head of Department «Sports disciplines» of the Don State Technical University, Rostov-on-don,*
Knyazev A.A., *Cand. Pedag. Sci., Professor, Deccanof the Faculty «Physical culture, sport and tourism» of the Don State Technical University, Rostov-on-don,*
Ryzhkin N.V., *Cand. Pedag. Sci., Docent, Head of Department «Physical education» of the Don State Technical University, Rostov-on-don,*
Pozhidaeva I.L., *Senior Lecturer of Department «Sports disciplines» Don State Technical University, Rostov-on-don*

Abstract. Based on the methodology of innovative designing of pedagogical objects of sports, in accordance with its basic stages, directions of development of health training and created prototypes, presented the innovative projects sports and health improvement technology in aesthetic difficult-coordination types sports.

Key words: health training, innovation and design projects, directions of development of health improvement gymnastics, program, technique, technology.

Введение. Современная спортивно-оздоровительная работа в области эстетических сложно-координационных видов спорта (гимнастики) характеризуется высокой «инновационной» активностью, но не всегда адекватной восприимчивостью к новому, приводящей к эмпирическому характеру программ, не имеющих серьезного теоретического обоснования, и обладающих, не всегда высокой, эффективностью.

Таким образом, в исследовании рассматривается вариант решения *проблемы* создания оздоровительных систем деятельности гимнастической направленности.

Целью исследования является разработка инновационных проектов спортивно-оздоровительных технологий в эстетических сложно-координационных видах спорта на основе реализации разработанных прототипов.

Методологической основой исследования являются: системно-структурный и системно-деятельностный, инновационно-проектировочный и программно-целевой подходы [11].

Методика исследования: моделирование на основе методологии инновационного проектирования педагогических объектов спорта [4].; анализ литературных источников; тестирование; педагогический эксперимент, математическая статистика.

Испытуемые: занимающиеся спортивно-оздоровительной гимнастикой г. Ростова-на-Дону и Ростовской области (n>100). Исследование проводилось в 2009-2015 годах.

Результаты исследования. Одним из современных подходов разрешения проблем ФКиС является стратегия повышения эффективности и качества норм спортивно-оздоровительной деятельности путем придания им современных свойств на основе теоретико-методических новшеств. Этой стратегии соответствует разрабатываемый нами метод (методология) инновационного проектирования педагогических объектов спорта, в ходе которого и разрабатываются инновационные проекты объектов, обладающих улучшенными характеристиками [4].

На основе этого методологического инструмента, процесс трансформации объекта осуществлялся по следующим этапам: *целеполагание, собственно инновационное проектирование, реализация, внедрение, контроль качества*.

Так, на этапе ***целеполагания***, на основе методов анализа литературных источников и педагогического наблюдения, производится исследование тематической области с выделением проблемного пространства, определением и поиском как приемлемых ресурсов, так и доступа к адекватным сценариям решений проблем. Такое целеполагание, по нашему мнению, может эффективно осуществляться на основе схемы: *факты* (напряженное состояние действия, возникающие противоречия) – *причины* «напряжения» – *цель* – *возможности* (ресурсы) – *результаты* (эффекты и перспективы).

В рамках этой конструкции, на этапе сбора и осмысления *<u>фактов</u>*, при реконструкции педагогического объекта спорта (ПдОбСп) «Оздоровительная тренировка» гимнастической направленности («ОзТрГмНпр»), нами определено проблемное пространство работы и его первоначальное со-

стояние, как «Рекреационные программы и массовые виды спорта оздоровительной гимнастики». При анализе выявлено, что здесь генерируется большое количество программ, укладывающихся в следующие тенденции [1; 2; 8; 10]:

✓ разработка различных «инновационных» видов танцевальных движений на основе: джаза и модерна; европейских и латиноамериканских бальных, арабских и восточных танцев; традиционных дыхательных гимнастик и единоборств и т.п.;

✓ применение нестандартных условий движений, нового инвентаря, оборудования и экипировки;

✓ применение различных эмпирико-методических конструкций;

✓ разработка силового и гибкостного компонентов;

✓ модификация гигиенической гимнастики;

✓ упрощение соревновательной деятельности и правил соревнований;

✓ создание разнообразных «миксов» вышеуказанных направлений.

Так появляются *современные массовые оздоровительные виды спорта гимнастической направленности:* спортивная аэробика и акробатический рок-н-ролл, бодибилдинг и боди-фитнес, групповая и общая гимнастика; чарлидинг и фитнес-аэробика; эстетическая гимнастика и спортивные бальные танцы и т.д.

В такой ситуации необходимо отметить, что выявленные направления развития эстетических сложно-координационных видов спорта слабо затрагивают традиционные виды спорта высших достижений. В то же время, эти направления отвечают разнообразным, но противоречивым, невысоким, но амбициозным требованиям потребителей. Тем самым, вскрываются *причины* «напряженного» состояния рассматриваемого ПдОбСп, а сами спортсмены и разработчики *начинают выступать «заказчиками» научно-профессиональных проектных решений в области оздоровительной тренировки.*

На последующем шаге целеполагания – постановки *цели*, нами определено желаемое состояние ПдОбСп «ОзТрГмНпр», как «Спортивно-оздоровительные технологии» эстетической сложно-координационной направленности («СпОзТхЭсСл-КрНпр»), обеспечивающее: реальный спортивно-оздоровительный вектор и цели тренировочного процесса; управляемость спортивно-оздоровительного тренировочного процесса; качество процесса и надежность достижения целей.

Возможностями (ресурсами достижения цели) являются конструкции новшества в виде следующих представлений:

✓ общих (системно-структурной методологии, инжиниринга и управления проектами; о системе, процессе, деятельности, механизме; о социотехнических,программно-целевых управляемых системах) [11; 3];

✓ специфических (разрабатываются для конкретного ПдОбСп в виде аутентичной спецификации – теоретического определения и артикуляции назначения, содержание и функции);

✓ специальных (для реконструкции и организации спортивно-оздоровительного тренировочного процесса в практико-ориентированных триединых конструкциях – технология, содержание и организация, где технологическое построение создается на основе модельных характеристик и сценариях процесса и результата с оперативно-этапными контурами управления, а также обоснованными средствами и методами);

✓ конкретных (в виде конкретных документов планирования и форм организации занятий) [6-9].

Результаты целеполагания создадут следующие эффекты, преимущества и перспективы ПдОбСп «ОзТрГмНпр» в новом состоянии «СпОзТхЭсСл-КрНпр», где будут выделены основные инвариантные и вариативные, адаптивные спортивно-оздоровительные функции (виды деятельности); приобретены такие черты, как управляемость, «технологическая» надежность и качество спортивно-оздоровительной тренировки; созданы конкретные инновационные проекты в различных видах спорта гимнастической направленности.

На этапе ***собственно инновационного проектирования*** производится воссоздание целостности педагогического объекта, расслоение его на практико-ориентированные аспекты (содержательный, технологический и организационный) и их модификация с использованием новшеств [4].

Так задание *содержательного* аспекта ПдОбСп «ОзТрГмНпр» предусматривает выявление и определение понятия здоровья, адекватного средствам гимнастики. Применяя метод анализа литературных источников, выявлено множество понятий здоровья

[2; 5; 10]. По нашему же мнению, целесообразно использовать деятельностный подход, где здоровье может рассматриваться как наличие у человека потенциала деятельности и социальной активности для преобразовательного отношения к миру, посредством достаточной работоспособности, обеспечивающейся производительностью систем организма, при сохранении качественности их функций. Тем самым, целостность ПдОбСп«ОзТрГмНпр» *определяется процессом наращивания потенциала деятельности человека, созданными на основе позитивных тенденций, современными технологиями программами и методиками гимнастики* [5].

Последующая проектировочная работа в содержательном аспекте предполагает создание идеального ПдОбСп с выделением функциональной, морфологической и материальной структур. В *функциональной» структуре* нами разработаны прототипы – функции (Ф) оздоровительных видов деятельности по позитивному коррекционному воздействию на:

- ✓ системы базовых физических качеств (общей выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости) и производных от них комплексов (Ф-1);
- ✓ функциональные системы органов человека (опорно-двигательную, дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную и др.) (Ф-2);
- ✓ системы органов чувств человека (равновесия, зрения, осязания, слуха, обоняния, вкуса) (Ф-3);
- ✓ психомоторные и психофизические системы (Ф-4);
- ✓ интегральное состояние человека (Ф-5).

В *морфологической структуре* ПдОбСп, на основе конфигурации прототипов, создается типовая конструкция оздоровительной деятельности, присущей виду спорта или какой-либо организации. Причем адаптивными функциями (АФ) здесь выступают виды деятельности по:

- ✓ обучению базовым и специфическим движениям конкретного эстетического сложно-координационного вида спорта (АФ-1);
- ✓ классической и современной хореографической подготовке (АФ-2);
- ✓ проведению занятий гигиенической гимнастики (АФ-3);
- ✓ коррекции фигуры (АФ-4).

Материальная структура ПдОбСп программируется в соответствии с морфологическим уровнем, в форме конкретных инновационных проектов с контрольными нормативами, программами и планами.

В следующем, *технологическом аспекте* инновационного проектирования, часто необходимо провести дополнительные технолого-конструкторские исследования в работе с материальной структурой для использования в инновационных проектах спортивно-оздоровительной работы: систем управления; контуров контроля; сценариев применения средств, методов и этапов.

Организационный аспект инновационного проектирования предусматривает программу разворачивания работ по корректному воплощению созданного проекта с учетом специфики среды.

На этапе ***реализации и внедрения*** инновационного проектирования ПдОбСп «ОзТрГмНпр» воплощен в конкретные ***инновационные проекты***, в форме программ, план-графиков и различных методико-технологических предписаний.

Так, в *спортивных бальных танцах* функциональные прототипы спортивно-оздоровительной работы интерпретируются в виде действий по: подготовке опорно-двигательного аппарата к повышенным нагрузкам посредством ОФП, развития статической силы и гибкости (Ф-1); коррекции осанки и стопы (Ф-2); развитию музыкальности и выразительности (Ф-4); обучению базовым движениям – ОРУ, акробатике и йоге (АФ-1); обучению специфическим движениям пластического, свободного и бального танца (АФ-1); хореографической подготовке на основе движений классического танца (АФ-2); коррекции фигуры (АФ-4).

В *акробатическом рок-н-ролле* [6] предусмотрены следующие направления работы: развитие общей выносливости и гибкости (Ф-1); коррекция системы дыхания (Ф-2); развитие вестибулярного аппарата и зрения (Ф-3); изучение базовых технических движений акробатического рок-н-ролла (АФ-1); исполнение танцевальных этюдов и композиций (Ф-4); оздоровительная психорегуляция (Ф-5).

В *спортивном ушу* [7] функции (Ф 1-5 и АФ 1-3) проявляются в следующем виде: ОФП, развитие координации и гибкости (Ф-1); укрепление опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системы (Ф-2); развитие систем органов чувств (Ф-3); управление интегративными психическими состояниями (Ф-5); изучение движений

направлений традиционного ушу (АФ-1); изучение движений спортивного ушу (АФ-1); выполнение «дорожек» и полных тао-лу (Ф-4); занятия гигиенической гимнастикой на основе традиционного ушу (АФ-3).

В *художественной и эстетической гимнастике* [9] прототипы интерпретируются через: развитие базовых физических качеств (Ф-1); коррекцию опорно-двигательного аппарата (формирование осанки, формы ног и рук, укрепление стопы) и системы дыхания (развитие межреберных мышц, диафрагмы и брюшного пресса) (Ф-2); развитие зрительного, слухового и кинестетического анализаторов, вестибулярного аппарата (Ф-3); развитие психомоторных качеств (музыкальности, ритмичности, выразительности движений) (Ф-4); развитие интегральных психологических качеств (памяти, воображения, восприятия, мышления, самоконтроля и психорегуляции) (Ф-5); обучение базовым движениям, ОРУ и акробатике (АФ-1); классическую и современную хореографическую подготовку (АФ-2); обучение специфическим движениям (АФ-1); создание сбалансированного режима дня (АФ-3); коррекцию фигуры (АФ-4).

В проведенных преобразующих педагогических экспериментах с занимающимися (n>100) спортивно-оздоровительной гимнастикой на базах соответствующих федераций Ростова-на-Дону и Ростовской области, на основе показателей комплексного педагогического контроля оздоровительно-развивающей гимнастики [5], а также экспертной оценки качества выполнения движений выявлено достоверное улучшение измеряемых параметров.

Заключение. При ***итоговом контроле качества*** выяснилось, что инновационные проекты ПдОбСп «ОзТрГмНпр» в новом состоянии «СпОзТхЭсСл-КрНпр» разработаны в опоре на современные научные подходы, методолого-теоретические и методико-технологические новшества, содержат экспериментальное обоснование. Важным итогом является необходимость включения в практику высшего образования по ФКиС изучения спортивно-оздоровительных, технолого-методических «функций» гимнастики и созданных инновационных проектов.

Таким образом, можно говорить, что использование инновационного проектирования, его конструкций и моделей позволяет разработать спортивно-оздоровительные технологии в эстетических сложно-координационных видах спорта (гимнастики), отвечающие современным требованиям эффективности и качества.

Литература:

1. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. – М.: Просвещение – Владос, 1994. – 93 с.
2. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
3. Пожидаев С.Н. Игровые формы профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Пожидаев Сергей Николаевич. – М.: ЦУМК, 1993. – 18 с.
4. Пожидаев С.Н. Инновационное проектирование педагогических объектов спорта как фактор разрешения современных научных проблем / С.Н. Пожидаев, И.Л. Пожидаева //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М. – 2016. – № 3. – С. 12-16.
5. Пожидаев С.Н. Комплексный педагогический контроль в оздоровительной гимнастике / С.Н. Пожидаев // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 5. – С. 26-30.
6. Пожидаев С.Н. Методика оздоровительно-развивающих занятий по акробатическому рок-н-роллу / С.Н. Пожидаев, А.А. Князев, Р.С. Рыжиченкова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Науч. тр. XXIII междун. науч.-практ. конф. – Том 1. – Ростов-на-Дону, 2010. – С. 172.
7. Пожидаев С.Н. Оздоровительная методика занятий на основе традиционного ушу / С.Н. Пожидаев, В.Л. Ковалевский, И.Л. Пожидаева // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Науч. тр. XXIII междун. науч.-практ. конф. Том 1. – Ростов-на-Дону, 2010. – С. 170.
8. Пожидаев С.Н. Оздоровительная вибрационная гимнастика / С.Н. Пожидаев, Ю.И. Евсеев // Культура физическая и здоровье. – 2013. – № 3 (45). – С. 63-66.
9. Пугачева М.Н. Методика оздоровительных занятий по эстетической гимнастике с использованием игрового метода / М.Н. Пугачева, С.Н. Пожидаев, А.А. Князев, И.Л. Пожидаева // Физическая культура и спорт. Сервис и туризм: сб. мат. Всероссийской науч.-практ. конф. с междун. участием студентов, аспирантов и молодых ученых. – Ростов н/Д: ДГТУ, 2014. – С. 262-264.
10. Селуянов В.Н. Технологии оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.

11. Щедровицкий Г.П. Исходные представления и категориальные средства теории деятельности / Г.П. Щедровицкий // Избранные труды. – М.: Шк. культ. полит., 1995. – С. 233-280.

Bibliography:

1. Lisitskaya T.S. Aerobics for all tastes / T.S. Lisitskaya. – M.: Education -Vlados, 1994. – 93 p.
2. Manhin J.V. fitness training: theory and methodology / Y.V. Mangin, A.V. Manhin. – Rostov-on-don: Phoenix, 2002. – 384 p.
3. Pozhidaev S.N. The game form of professional training of students of faculty of physical culture: Avtoref. dis. kand. ped. sciences: 13.00.04. / Pozhidaev Sergey. – M.: CUMC, 1993. – 18 p.
4. Pozhidaev S.N. The innovative design of the pedagogical interest of the sport as a factor in the resolution of current scientific problems / S.N. Pozhidaev, I.L. Pozhidaeva // Physical culture: Upbringing, education, training. – M. – 2016. – No. 3. – P. 12-16.
5. Pozhidaev S.N. Comprehensive pedagogical supervision in the wellness gymnastics / S.N. Pozhidaev // Theory and practice of physical culture. – 2012. – No. 5. – P. 26-30.
6. Pozhidaev S.N. The methods of improving and developing lessons in acrobatic rock-n-roll / S.N. Pozhidaev, A.A. Knyazev, R.S. Reichenowi // Innovative transformations in the sphere of physical culture, sport and tourism. Scientific. tr. XXIII international. scientific.-pract. conf. Volume 1. – Rostov-on-don, 2010. – P. 172.
7. Pozhidaev S.N. Wellness teaching methods based on traditional Wushu / S.N. Pozhidaev, V.L. Kovalevskii, I.L. Pozhidaeva // Innovative transformations in the sphere of physical culture, sport and tourism. Scientific. tr. XXIII international. scientific.-pract. conf. Volume 1. – Rostov-on-don, 2010. – P. 170.
8. Pozhidaev S.N. Vibrational wellness gymnastics / S.N. Pozhidaev, Y.I. Evseev // Physical culture and health. – 2013. – № 3 (45). – P. 63-66.
9. Pugacheva M.N. Technique improving lessons in aesthetic gymnastics with the use of a game method / M.N. Pugachev, S.N. Pozhidaev, A.A. Knyazev, I.L. Pozhidaeva // Physical culture and sport. Services and tourism: collection of mat. all-russianscientific.-pract. conf. with inter. the participation of students, postgraduates and young scientists. – Rostov n/D: DGTU, 2014. – P. 262-264.
10. Seluyanov V.N. Technology physical culture / V.N. Seluyanov. – M.: Sportakadempress, 2001. – 172 p.
11. Shchedrovitsky G.P. the Original submission and categorical funds activity theory / P.G. Schedrovitsky // Selected works. – M.: Shk. Cult. Polit., 1995. – P. 233-280.

Информация для связи с авторами:
POZHIDAEV2008@YANDEX.RU

ЗОЛОТЫЕ СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ РОССИЙСКИХ ШАХМАТ, НАПИСАННЫЕ В.П. ЗАГОРОВСКИМ

Загоровская Ольга Владимировна, *доктор филологических наук, профессор, заведующая кафедрой русского языка, современной русской и зарубежной литературы*
Воронежский государственный педагогический университет
Загоровский Павел Владимирович, *доктор исторических наук, профессор,*
Воронежский институт развития образования





Аннотация. Статья посвящена выдающемуся воронежскому шахматисту, гроссмейстеру ИКЧФ, чемпиону мира в игре в шахматы по переписке, профессору В.П. Загоровскому. Описывается жизненный путь и спортивная судьба выдающегося представителя российской шахматной школы, анализируются причины его побед и достижений, навечно вписанных в историю российского спорта.

Ключевые слова: шахматы, игра в шахматы по переписке, заочные шахматы, чемпионат мира, гроссмейстер.

THE GOLDEN PAGES OF THE HISTORY OF RUSSIAN CHESS WRITTEN by V. P. ZAGOROVSKY

Zagorovskaya O.V., *Dr. Philolog. Sci., Professor, Head of the Department of Russian Language, Modern Russian and Foreign Literature Voronezh State Pedagogical University*
Zagorovsky V.P., *Dr. Hist. Sci., Professor, Voronezh Institute of Education Development*

Abstract. The article is dedicated to the famous Voronezh chess player, grandmaster of ICCF, the world champion in chess by correspondence, Professor V. P. Zagorovsky. Describes the life and sport of the fate of an outstanding representative of the Russian chess school, analyzed the reasons for his victories and achievements, forever inscribed in the history of Russian sport.

Key words: chess, chess by correspondence, correspondence chess world championship, grandmaster.

В истории российского спорта немало ярких страниц, вписанных воронежскими спортсменами. Воронеж чтит своих чемпионов и надеется на новые мировые рекорды земляков. Однако некоторые спортивные достижения уже никогда не удастся повторить и в некоторых видах спорта никто уже не сумеет вновь подняться на те спортивные высоты, которые ранее покорялись воронежским чемпионам. Причина такого положения кроется не в отсутствии мастерства или воли к победе. Причина в том, что отдельные спортивные дисциплины в динамично развивающемся современном мире утратили свое прежнее значение. В том виде, в котором они существовали ранее, они стали достоянием истории.

Такой дисциплиной является игра в шахматы по переписке. Высокоинтеллектуальное шахматное искусство всегда имело большое количество поклонников. Но далеко не всегда в силу разных причин мастера этой древней игры имели возможность лично померяться силами за шахматной доской. Выход из такой ситуации был найден в виде заочных шахматных соревнований.

Заочные шахматы представляют собой такой вид шахматных соревнований, в которых участники находятся на удалении друг от друга, а процесс передачи ходов осуществляется с помощью обычной почты или любых других средств связи.

Заочные шахматы или, как их еще называют, шахматы по переписке, известны очень давно. Любители шахмат считают, что первая партия по переписке состоялась между византийским императором Никифором I и арабским халифом Гаруном аль-Рашидом на рубеже VII-VII вв. В 1928 г. был создан Международный союз игры в шахматы по переписке, переименованный в 1951 г. в Международную федерацию игры в шахматы по переписке (International Correspondence Chess Federation или ICCF). С 1950 г. проводятся личные чемпионаты мира и командные олимпиады по игре в шахматы по переписке.

В конце XX в. в условиях быстрого развития компьютерных технологий результаты заочных шахматных партий перестали определяться интеллектуальными и аналитическими способностями их участников. Компьютерные программы стали играть в шахматы лучше человека и в итоге окончательно превзошли человеческие возможности. С того момента, когда игрок смог обратиться к компьютеру за безошибочной помощью, заочные шахматы перестали быть соревнованием людей, они потеряли свою спортивную составляющую.

Время наибольшего расцвета заочных шахмат пришлось на 1960-е – 1980-е годы. Именно тогда четвертым чемпионом мира в игре в шахматы по переписке стал известный воронежский ученый-историк, мастер спорта СССР Владимир Павлович Загоровский. В 1965 г. В.П. Загоровский завоевал мировую шахматную корону среди шахматистов-заочников, набрав в мировом первенстве 9,5 очков из 12 возможных.

К своему шахматному Олимпу воронежец поднялся с помощью таланта и упорного труда. Владимир Павлович Загоровский родился 29 июня 1925 г. в семье известного психолога и литератора, вскоре ставшего профессором Воронежского педагогического института, Павла Леонидовича Загоровского (1892-1952 гг.) и преподавательницы фран-

цузского языка Елены Михайловны Загоровской (1893-1984 гг.). От них он унаследовал свои творческие способности, ставшие впоследствии яркими гранями его спортивного таланта.

Владимир Загоровский начал играть в шахматы в пять лет. Шахматной игре он научился сам, наблюдая за игрой отца и старшего брата. В школьные годы шахматы стали его главным увлечением. В 1935 г. в возрасте девяти лет он наряду с сильнейшими шахматистами Воронежа принял участие в сеансе одновременной игры приехавшего в Воронеж всемирно известного гроссмейстера Сало Флора. Флор высоко оценил игру своего юного соперника и, как вскоре выяснилось, не без оснований. Весной 1941 г. Владимир Загоровский стал чемпионом Воронежа по шахматам. В свои неполные шестнадцать лет он уверенно опередил всех взрослых претендентов на это звание.

Со своими взрослыми шахматными соперниками Владимир Загоровский сражался на равных, такая борьба быстро воспитывала в нем самостоятельность и бойцовский характер. Он рано понял, что в шахматах, как и в жизни, каждому воздается только в меру собственных способностей, трудолюбия, волевой закалки. Не потому ли в последующие годы Загоровский легко брал барьеры, возле которых иные, может быть не менее одаренные, бились долго и иногда безуспешно.

Великая Отечественная война резко изменила судьбу Владимира Загоровского. В 1942 г. вместе со своей матерью он отправился в эвакуацию в далекий уральский город Орск. В Орске, зная, что его вскоре призовут в армию, он экстерном на год раньше остальных успешно закончил десятый класс и ушел на военную службу с отличным аттестатом средней школы.

Владимир Павлович довольно рано лишился родительской поддержки. Свою судьбу он создавал сам. Мобилизованный в 1943 году, он более десяти лет оставался на военной службе. Новобранца Владимира Загоровского направили учиться в Ленинградское училище связи, эвакуированное в город Уральск. Курсантов готовили к войне, но они не успели принять в ней участие: их выпуск состоялся уже после победы. Младший лейтенант Загоровский сначала был назначен командиром взвода курсантов своего училища, вернувшегося к тому времени в Ленинград, затем в 1947 г. был переведен на должность радиотехника гвардейского пушечно-артиллерийского полка, расквартированного в городе Выборге.

В Ленинграде молодой офицер с удовольствием вернулся к игре в шахматы. Результаты не заставили себя ждать. В 1947 г. Владимир Загоровский стал кандидатом в мастера спорта СССР, а через год принял участие в полуфинале первенства страны. Новичок, до этого проведший считанные партии с мастерами, на удивление всем показал не по летам бесстрашную и содержательную игру и в 1948 г. сам стал мастером спорта СССР.

Спортивные успехи наряду с отличной послужной характеристикой объяснили перевод В.П. Загоровского в 1950 г. в Москву, где его назначили старшим радиотехником, а затем радиоинженером узла связи Генерального штаба Советской Армии. Перед Владимиром Павловичем открылась перспектива большой шахматной карьеры. В 1951 г. он завоевал титул чемпиона Советской Армии по шахматам и занял второе место в шахматном первенстве Москвы. Московские победы значили очень многое: в Москве тогда жили сильнейшие шахматисты страны, а сама Москва в то время считалась шахматной столицей всего мира. Но именитые соперники не пугали молодого мастера. В 1952 г. в турнире на первенство Москвы, блиставшем именами гроссмейстеров А. Котова, А. Лилиенталя, С. Флора, В.П. Загоровский обошел всех, став новым шахматным чемпионом столицы.

Перед 26-летним блестящим офицером явственно обозначилась дорога в профессиональный спорт. Однако она не привлекла Владимира Павловича. К тому времени его интересы уже не ограничивались только шахматами. В 1951 г. он с отличием окончил заочное отделение исторического факультета Воронежского педагогического института и определил еще одно свое увлечение, впоследствии ставшее делом всей его жизни, – занятие исторической наукой.

В 1953 г. в условиях заметных перемен в общественно-политической ситуации в СССР у В.П. Загоровского появилась возможность уйти с военной службы. В 1954 г. бывший офицер Генерального штаба стал школьным учителем и аспирантом кафедры истории СССР Воронежского педагогического института. В 1958 г. Владимир Павлович стал преподавателем Воронежского университета и с того времени неразрывно связал свою

судьбу с крупнейшим вузом Центрального Черноземья и его историческим факультетом. В 1961 г., демонстрируя верность своему принципу постоянного движения вперед, В.П. Загоровский защитил кандидатскую диссертацию и получил ученую степень кандидата исторических наук.

Вернувшись в Воронеж, его бывший самый юный шахматный чемпион вновь окунулся в шахматную жизнь города. Только с 1958 г. по 1965 г. В.П. Загоровский семь раз подряд завоевывал звание чемпиона Воронежской области по шахматам и заслуженно считался воронежским шахматистом «номер один». Его достижения в игре за доской оставались известными и в масштабе всей страны. Когда в 1963 г. было принято решение направить в Китай на три месяца официальную шахматную делегацию, то возглавлять ее предложили именно В.П. Загоровскому. Успехи на шахматном поприще продолжали множиться, спортивные интересы расширялись и начинали сталкиваться с быстро растущими научными достижениями Владимира Павловича.

Научная деятельность не оставляла много свободного времени для поездок на турниры. Выступления за доской пошли на убыль. Однажды, успешно пройдя трудный отбор к первенству РСФСР, В.П. Загоровский оказался вынужденным отказаться от поездки на финал. Перед ним встал вопрос: как совместить два вида деятельности, две грани своего таланта, каждая из которых была ему желанна и дорога? Решение такой проблемы оказалось по силам человеку, привыкшему анализировать самые сложные позиции. В той ситуации выходом стала игра по переписке или, как еще говорят, заочные шахматы. Знакомство В.П. Загоровского с заочными шахматами произошло при любопытных обстоятельствах. Он был избран членом президиума Всесоюзной шахматной федерации, и ему поручили руководство заочными соревнованиями. Для того, чтобы досконально изучить новую для него сферу деятельности, почувствовать ее «изнутри», он в 1955 г. включился в III чемпионат СССР по шахматам по переписке и занял в нем 3-е место. Тот турнир послужил прологом привязанности, переросшей в прочную и неувядающую любовь, прологом к блистательной международной шахматной карьере.

Развивая спортивный успех, В.П. Загоровский принял участие в полуфинале первенства мира в игре в шахматы по переписке и уверенно выиграл турнир. В результате в 1962 г. воронежец дебютировал в IV первенстве мира. Чемпионат длился с 1962 г. по 1965 г. В почтовый ящик В.П. Загоровского приходили открытки с шахматными ходами от партнеров со всего света. За несколько лет упорной борьбы шахматист, впервые принявший участие в турнире такого уровня, доказал свое превосходство и заработал девять с половиной очков из двенадцати возможных. С таким великолепным результатом в 1965 г. Владимир Павлович стал чемпионом мира, получив золотую медаль и звание гроссмейстера Международной федерации игры в шахматы по переписке (ИКЧФ).

Выбор в пользу заочных шахмат был сделан окончательно. В.П. Загоровский не просто решил посвятить себя заочным шахматам, но быстро стал лучшим среди всех, кто в них играл. Однако полностью отказываться от игры за доской чемпион мира не собирался. В 1966 г. он отправился во Францию на международный шахматный фестиваль в городе Гавре. Там он еще раз продемонстрировал свое умение побеждать, заняв первое место в турнире мастеров. В следующем 1967 г. В.П. Загоровский принял участие в финале XXV чемпионата СССР. В 1969 г. вновь стал чемпионом Воронежской области. Часто играть в серьезных турнирах вдали от дома становилось все трудней. Гроссмейстер готовился покорить очередную вершину – он работал над докторской диссертацией.

В 1969 г. сразу вслед за выходом своей капитальной монографии «Белгородская черта» В.П. Загоровский с блеском защитил диссертацию на соискание ученой степени доктора исторических наук. Вскоре после защиты он становится профессором, а в 1971 г. занимает должность заведующего кафедрой истории СССР Воронежского государственного университета. Загоровский-профессор и Загоровский-гроссмейстер неразрывно сливаются в единое целое, сливаются потому, что в обоих случаях формула таланта оказывается одной и той же. В.П. Загоровский всегда был искренне увлечен как игрой в шахматы, так и историческими исследованиями. Он не отдавал явного предпочтения какому-либо одному из этих двух видов деятельности. Он получал интеллектуальное удовольствие и от шахматной игры, и от научного поиска. Зачастую новые шахматные медали и новые на-

учные монографии появлялись одновременно. Так, в 1971 г. из печати вышла его книга «О древнем Воронеже и слове «Воронеж», наполненная смелыми гипотезами и открытиями. В том же 1971 г. В.П. Загоровский занял второе место на VI чемпионате мира по игре в шахматы по переписке.

В Воронеже гроссмейстеру всегда не хватало равных по силе соперников-шахматистов. Завоевав в 1958-1965 годах семь раз подряд звание чемпиона Воронежской области, он очертил свое признанное спортивное превосходство. В.П. Загоровский с удовольствием давал сеансы одновременной игры, но индивидуальные партии на досуге играл очень редко. Ему было неинтересно играть с заведомо более слабым противником. Он получал удовольствие лишь от равной, напряженной и острой борьбы.

Такие интеллектуальные поединки Владимир Павлович постоянно вел, играя в шахматы по переписке. В 1970-е годы заочные шахматные чемпионаты мира просто не могли проходить без участия в них В.П. Загоровского. От экс-чемпиона ждали новых достижений. В 1974 г. он становится бронзовым призером VII чемпионата мира. Но ему этого казалось мало, его главная цель оставалась неизменной – снова стать первым. В 1979 г. шахматная звезда Владимира Павловича вновь разгорается до максимального блеска – он вторично поднимается на мировой пьедестал. В тот год гроссмейстер разделил первое и второе место в VIII первенстве мира по игре в шахматы по переписке и еще один раз в своей жизни получил золотую медаль. Однако официально звание чемпиона мира было тогда присуждено его сопернику датчанину Йорну Слоту за лучший результат по таблице коэффициентов.

В 1970-е годы мировой шахматной общественности стало ясно, что В.П. Загоровский приобретает черты уникального шахматиста-заочника: он постоянно играет в чемпионатах мира и всегда имеет реальные шансы на выигрыш. В 1975 г. Международная федерация игры в шахматы по переписке избрала В.П. Загоровского своим вице-президентом. Шахматисты разных стран доверили ему решение важных организационных вопросов, им импонировал тот факт, что их вице-президент не только гроссмейстер, но и ученый. В.П. Загоровский занимал пост вице-президента ИКЧФ в течение 16 лет, до 1991 г. Он практически ежегодно ездил в разные страны на заседания президиума и конгрессы ICCF, где достойно представлял интересы шахматистов СССР. В самом Советском Союзе шахматно-общественная деятельность В.П. Загоровского привела к тому, что в 1981 г. его на десять лет избрали председателем совета по заочным соревнованиям шахматной федерации страны. Причины таких решений хорошо понятны. Только в финалах личных первенств мира Владимир Павлович выиграл 44 партии при 6 поражениях. «Рекорд» В.П. Загоровского по участию в мировых чемпионатах был абсолютным: по окончании в 1988 г. XI чемпионата мира ближайшие его конкуренты по количеству сыгранных финалов отставали на целых три таких турнира. (Спортивная биография В.П. Загоровского представлена в приложении № 1).

Шахматные достижения Владимира Павловича не только не мешали, но, напротив, способствовали достижениям в исторической науке. Способы анализа шахматных партий и анализа исторических источников оказались во многом схожи. В 1970-е годы В.П. Загоровский создает вокруг себя научную школу исследователей истории Центрально-Черноземного региона России в эпоху феодализма. Он активно публикует свои статьи и с завидным постоянством пишет новые монографии. В 1973 г. вышла из печати его монография «Историческая топонимика Воронежского края», привлекшая внимание многих людей точным объяснением происхождения названий их родных городов и сел. В 1977 г. вторым изданием вышла монография «О древнем Воронеже и слове «Воронеж», объяснившая гипотезу о трех Воронежах на Руси и окончательно определившая датой основания нашего города 1585 год. В 1980 г. увидела свет монография «Изюмская черта», ставшая вслед за «Белгородской чертой» продолжением изучения истории строительства крупных оборонительных линий на юге России в XVII веке.

К началу 1980-х годов В.П. Загоровский прочно утвердил за собой авторитет «краеведа номер один», историка широкого профиля и энциклопедических знаний. В 1982 г. он завершил один из своих наиболее масштабных издательских проектов – книгу «История Воронежского края от А до Я». Через десять лет в 1992 г. увидело свет ее обновленное второе издание под названием «Во-

ронежская историческая энциклопедия». На самом деле, читатели получили настоящую энциклопедию по истории своего края. Книгу хотели получить все вузы и школы, все городские и районные библиотеки, все учителя истории и краеведы. Тираж вновь разошелся мгновенно, и сейчас любой, кто хранит «Воронежскую историческую энциклопедию», наверняка скажет, что она не раз помогла ему и в работе, и в жизни.

В.П. Загоровский великолепно знал и любил Воронеж, более того – он им гордился. Он чувствовал свою связь с родным городом и очень много делал для популяризации его истории. В течение нескольких десятилетий В.П. Загоровский публиковал в областной газете «Коммуна» статьи по истории Воронежа. Когда количество таких статей стало измеряться сотнями, профессор на их основе написал еще одну яркую книгу: в 1989 г. из печати вышла «Воронежская историческая хроника», в которой были описаны все достойные внимания события каждого года истории города Воронежа.

В начале 1990-х годов В.П. Загоровский довел до конца большой научный труд, результатом которого стала монография «История вхождения Центрального Черноземья в состав Российского государства в XVI веке», увидевшая свет в 1991 г. Владимир Павлович продолжал работать до последних дней своей жизни. Буквально за несколько дней до смерти он завершил еще одну книгу – «Петр Великий на воронежской земле». Эта книга стала посмертным изданием, она вышла из печати в 1996 г.

Перешагнув шестидесятипятилетний рубеж, Владимир Павлович не собирался сдавать своих спортивных позиций. В 1992 г. он по праву получил почетное звание заслуженного мастера спорта России. В том же году он стал первым чемпионом России среди шахматистов-ветеранов.

До начала 1990-х годов В.П. Загоровский постоянно выступал в личных и командных мировых первенствах по игре в шахматы по переписке и за свои выдающиеся успехи получил неофициальное звание лучшего шахматиста-заочника XX века. Как шахматиста профессора В.П. Загоровского отличали глубокая шахматная эрудиция и точная оценка позиции, стойкость и умение выигрывать казалось бы безнадежные партии. Гроссмейстер обладал универсальным стилем игры: он одинаково хорошо и атаковал, и защищался, и маневрировал. Более всего в его творчестве привлекают глубокие стратегические планы и окончания. Техника реализации различных видов преимуществ, демонстрируемая В. Загоровским, заслуживает глубокого изучения. Особенности талантливой шахматной игры В.П. Загоровского отражены в его литературном шахматном наследии. Его перу принадлежат монография «Романтические шахматные дебюты», изданная на английском языке в Лондоне в 1982 г. (Romantic Chess Openings. – London, 1982), серия статей в российских и зарубежных шахматных журналах, а также вышедшая посмертным изданием книга «Избранные партии по переписке». Эта книга открывает перед читателем двери творческой лаборатории выдающегося шахматиста, дает ответы на многие вопросы, связанные с дебютной подготовкой, общей теорией миттельшпиля и психологией борьбы; она весьма поучительна и интересна и для широкого круга читателей, и для шахматных мастеров.

Шахматное наследие В.П. Загоровского хорошо известно и продолжает привлекать внимание шахматистов. Многие партии гроссмейстера в настоящее время доступны в Интернете. Наиболее широкая подборка сыгранных В.П. Загоровским шахматных партий представлена на сайте 365chess.com (http://www.365chess.com/players/Vladimir_Pavlovich_Zagorovsky). С помощью этого сайта любители шахмат смогут просмотреть и самостоятельно проанализировать 110 партий чемпиона мира.

Серьезно интересовался Владимир Павлович и иностранными языками. Он мог свободно общаться на немецком и французском языках, читать на английском, и, что казалось совершенно удивительным, мог разобраться в тексте на любом языке, за исключением, пожалуй, тех, которые имеют иероглифическое письмо. Он легко вел переписку с зарубежными коллегами и многочисленными шахматными партнерами на разных языках, а во время зарубежных командировок не испытывал языкового барьера и мог беседовать на любые темы.

Владимир Павлович имел очень ценное и в то же время редкое качество – он практически всегда был уверен в собственных силах. С одной стороны, он не ставил себе непосильных, в его понимании, задач, с другой стороны, ему были чужды нерешительность и продолжительные сомнения. Планы

В.П. Загоровского всегда были грандиозны. Играя в мировом шахматном первенстве, он не ставил цели ниже, чем стать чемпионом мира. Для этого у него были реальные основания: в IV первенстве мира в игре в шахматы по переписке в 1965 г. он занял 1-е место; в VI первенстве в 1971 г. – 2-е место; в VIII первенстве в 1979 г. – разделил 1-е и 2-е места.

Владимира Павловича часто спрашивали о том, что же для него все-таки является главным – шахматы или история. На этот вопрос у него никогда не было однозначного ответа. Он не мог и не хотел разделять то, что для него было неразрывно связано воедино. Играя в шахматы, он шлифовал аналитические способности, необходимые в процессе научного анализа. Проводя исторические исследования, он составлял последовательные системы логических доказательств, прямо сопоставимые со сложными многоходовыми шахматными комбинациями. Во время работы над очередной книгой он мог отвлечься на обдумывание увлекшей его шахматной позиции, что было для него одновременно и отдыхом, и стимулятором для дальнейшего продолжения плодотворных научных изысканий. Сейчас даже нелегко определить, в какой из двух сфер Владимир Павлович оставил более заметный след. В масштабах страны он, возможно, больше известен как шахматист, в масштабах Воронежа – прежде всего, как историк. Но и в том, и в другом своих проявлениях он оставался яркой незаурядной личностью, с широтой и многогранностью которой могут сравниться немногие из наших современников.

Достижений Владимира Павловича с избытком хватило бы на несколько рядовых жизней. Но он сам никогда не хотел быть рядовым. В его душе жило великолепное человеческое качество – стремление быть первым. Причем он желал быть первым не за счет других людей, а за счет собственного упорного труда, за счет собственного таланта, который он постоянно шлифовал в себе. Он никогда не мог находиться без любимого дела; ему претили праздность и пассивность. В свободную минуту он с удовольствием расставлял на карманных шахматах сложную позицию или размышлял о книгах, которые ему еще только предстояло написать.

В.П. Загоровский добился уникальных достижений в области мировых заочных шахмат. Он шесть раз участвовал в личных чемпионатах мира и завоевал 2 золотые, 1 серебряную и 1 бронзовую медали; он пять раз выступал в командных чемпионатах мира и был награжден 2 золотыми, 1 серебряной и 1 бронзовой медалями (См. приложение № 2). Подобной коллекции наград не имеет ни один шахматист в мире, ни у кого также нет такого большого количества побед над гроссмейстерами и мастерами, достигнутых в крупнейших шахматных турнирах по переписке.

На доме номер пятнадцать по площади Ленина в городе Воронеже установлена мемориальная доска. Надпись на ней гласит: «Здесь жил в 1967-1992 гг. известный историк и шахматист профессор ВГУ Загоровский Владимир Павлович». Именем Владимира Павловича названа одна из улиц в его родном городе, в районе с символичным названием «Олимпийский». В 2008 г. по многим телевизионным каналам прошел фильм «Быть Загоровским», посвященный известной воронежской династии, центральной фигурой которой был Владимир Павлович. Все это – знаки уважения к памяти В.П. Загоровского, который сумел вписать поистине золотые страницы в историю российских шахмат и историю российской исторической науки.

Литература:

1. Акиньшин А.Н. Загоровский Владимир Павлович // Историки России XX века: биобиблиографический словарь / Автор-составитель А.А. Чернобаев; Под ред. В.А. Динеса. – Саратов: Саратовский государственный социально-экономический университет, 2005. – Т. 1. – С. 334-335.
2. Гостев Р.Г. Шахматист, ученый, краевед (памяти Владимира Павловича Загоровского – 29 июня 1925 г. – 6 ноября 1994 г.) // Берегиня • 777 • Сова: Научный журнал. – Воронеж: ОАО «Воронежская областная типография», 2014. – № 1. – С. 76-89.
3. Гродзенский С. Гроссмейстер на все времена // Шахматы в СССР. – 1990. – № 10. – С. 34.
4. Гродзенский С. Профессор ИКЧФ. // «64 – Шахматное обозрение». – 1985. – № 14. – С. 32.
5. Загоровская О., Загоровский П. Всегда первый. Памяти Владимира Павловича За-

горовского // Университетская площадь: художественно-публицистический альманах. – Воронеж: Изд-во ВГУ, 2013. – Т. 6. – С. 127-132.

6. Проблемы изучения истории Центрального Черноземья: сб. ст. памяти проф. В.П. Загоровского (1925-1994) / Редкол.: А.Н. Акиньшин (отв. ред.) и др.; Воронеж. гос. ун-т: ист. фак. – Воронеж: Центр духов. возрождения Черноозем. края, 2000. – 244 с.
7. Романов И. Формула таланта. // «64 – Шахматное обозрение». – 1975. – № 28. – С. 8.
8. Шахматный словарь / Гл. ред. Л.Я. Абрамов; сост. Г.М. Гейлер. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – С. 237.
9. Шахматы: энциклопедический словарь / Гл. ред. А.Е. Карпов. – М.: Советская энциклопедия, 1990. – С. 121.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Результаты выступлений гроссмейстера ICCF Владимира Загоровского в личных чемпионатах мира в игре в шахматы по переписке

IV чемпионат мира (1962-1965 гг.) – I место (9 1/2 из 12 очков).

V чемпионат мира (1965-1968 гг.) – IV место (10 из 16 очков).

VI чемпионат мира (1968-1971 гг.) – II место (12 из 15 очков).

VII чемпионат мира (1972-1975 гг.) – III место (11 из 16 очков).

VIII чемпионат мира (1975-1980 гг.) – разделил I – II места (11 из 14 очков) с Й. Слотом (Дания), золотые медали вручены обоим победителям, звание чемпиона мира по коэффициенту присуждено Й. Слоту.

XI чемпионат мира (1983-1988 гг.) – V место (9 из 14 очков).

Приложение № 2

Краткая спортивная биография В.П. Загоровского

1941 – чемпион Воронежа среди взрослых

1947 – кандидат в мастера спорта СССР

1948 – мастер спорта СССР

1951 – чемпион Вооруженных Сил СССР

1951 – II место в чемпионате Москвы

1952 – чемпион Москвы

1955-1957 – III место в III первенстве СССР

1958-1960 – I место (на первой доске в составе команды СССР) в III командном первенстве мира (олимпиаде ICCF)

1958-1965 – семикратный чемпион Воронежской области

1963 – руководитель официальной шахматной делегации СССР в Китае

1965 – чемпион мира в игре в шахматы по переписке, международный гроссмейстер ICCF

1966 – I место в турнире мастеров на международном шахматном фестивале в Гавре (Франция)

1967 – финалист 25-го чемпионата СССР

1969 – чемпион Воронежской области

1971 – II место в VI чемпионате мира в игре по переписке

1972 – I место (на первой доске в составе команды Воронежского государственного университета), в чемпионате вузов СССР

1975 – III место в VII чемпионате мира в игре по переписке

1975-1991 – вице-президент ICCF (практически ежегодно представлял СССР на конгрессах и заседаниях президиума ICCF в разных странах мира)

1979 – золотая медаль за первое/второе место в VIII чемпионате мира в игре по переписке

1979 – чемпион Воронежской области

1981-1991 – председатель совета по заочным соревнованиям шахматной федерации СССР

1992 – заслуженный мастер спорта России

1992 – I место в I чемпионате России среди шахматистов-ветеранов

Информация для связи с автором:
olzagor@yandex.ru



Заслуженный мастер спорта СССР, гроссмейстер ICCF, экс-чемпион мира в игре в шахматы по переписке, многократный чемпион Воронежской области по шахматам, доктор исторических наук, профессор Владимир Павлович Загоровский (1925-1994)



В.П. Загоровский (слева) на чемпионате Советской Армии, в котором он занял первое место. 1951 г.



В.П. Загоровский (на первом плане слева) играет блиц-турнир с делегатами конгресса ICCF. 1986 г. Швейцария.



В.П. Загоровский на прогулке. 1980-е



В.П. Загоровский

МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

Никулин Игорь Николаевич, *кандидат педагогических наук, доцент,*
Воронков Александр Владимирович, *кандидат педагогических наук, доцент,*
Посохов Алексей Викторович, *кандидат биологических наук, доцент,*
Ревина Ю.А., *студентка*
Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г. Белгород, Россия





Аннотация. В статье представлен анализ результатов мониторинга физической подготовленности студентов Белгородского государственного национального исследовательского университета при выполнении испытаний комплекса ГТО.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическая подготовленность, виды испытаний.

MONITORING OF THE LEVEL OF PHYSICAL READINESS OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION AT PERFORMANCE OF TESTS OF COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE"

Nikulin I.N., *Cand. Pedag. Sci., Docent,*
Voronkov A.V., *Cand. Pedag. Sci., Docent,*
Posokhov A.V., *Cand. Biolog. Sci., Docent,*
Revina Yu.A., *student*
Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia

Abstract. The article gives the analysis of results of testing of physical readiness of students of NRU "BelSU" at performance of tests of complex "Ready for Labor and Defence".

Key words: RLD complex, physical readiness, types of tests.

Актуальность. Главным решением в массовом спорте, безусловно, является возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», который Указом Президента Российской Федерации В.В. Путина введен в действие с 1 сентября 2014 г. В стратегии 2020, федеральной и региональных целевых программах развития физической культуры и спорта комплекс ГТО отмечается как системообразующий элемент, который формирует программные и нормативные основы физического воспитания населения нашей страны, утверждает стандарты физической подготовленности для всех возрастных категорий граждан, устанавливает перечень основных умений, знаний и навыков ведения активного образа жизни.

Важнейшей формой физкультурно-оздоровительной работы в последнее время стало приобщение студентов к участию в испытаниях Всероссийского комплекса ГТО. Одной из наиболее актуальных проблем внедрения ВФСК «ГТО» является степень готовности студентов к выполнению испытаний комплекса на знак. Как показывают исследования, результаты выполнения отдельных тестов на знак варьируются от 15% до 85%. В некоторых вузах г. Москвы лишь 11-14% студенчества оказались готовыми к сдаче норм комплекса ГТО VI ступени на знак [3].

Авторы отмечают низкую подготовленность студентов к выполнению, прежде всего, обязательных тестов. По некоторым данным, количество справившихся с требованиями комплекса ГТО на знак во всех че-

тырех обязательных испытаниях составляет в среднем около 23% у юношей, существенно ниже он у девушек, и равен всего лишь 10%[1].

Результаты исследования. С целью выявления успешности выполнения нормативов был осуществлен мониторинг выполнения испытаний комплекса студентами Белгородского государственного национального исследовательского университета в количестве 2632 человек, из них 913 юношей и 1719 девушек. К пятой ступени относилось 165 и к 6 ступени 2467 студентов. В качестве критерия успешности выполнения нормативов было выбрано количество студентов, справившихся с испытаниями на любой знак.

Среди наименее успешных видов испытаний у юношей отмечаем бег 3 км. (46,9% не выполнивших на знак), прыжок в длину (40,2%) и наклон вперед (28,5%). Из них к обязательным видам относятся бег и наклон (рис. 1).

Из общего числа студенток 73,4% не справились с нормативом в прыжках в длину даже на бронзовый знак. В беге на 2 км затруднения испытали 50% участвующих девушек, а в упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» – 47,4%.

Что касается эффективности выполнения нормативов по определению уровня развития выносливости, то из 332 студенток 30% выполнили нормативы в беге на 2 км на золотой знак, 17,5 на серебряный и 9,6% на бронзовый. Среди 196 юношей 23,5% смогли справиться с испытаниями на «золото», 19% на «серебро» и 10,7% на «бронзу».

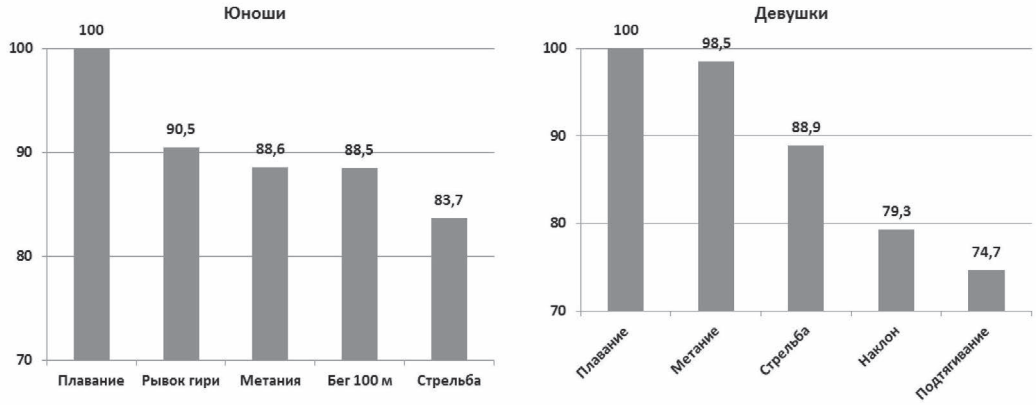


Рис. 1. Наиболее успешные виды испытаний

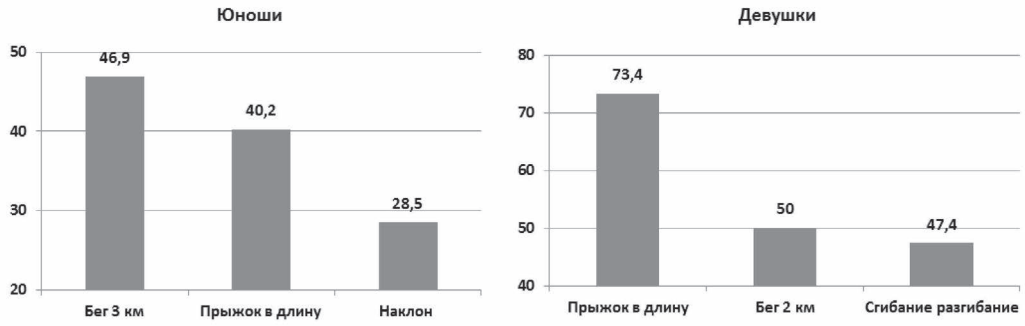


Рис. 2. Количество студентов, не выполнивших нормативы комплекса на знак в указанных видах испытаний

Соотношение результатов выполнения некоторых других наиболее сложных нормативов ГТО юношами выглядит следующим образом: в тесте «наклон вперед из положения стоя» – на золотой знак 41,8%, на серебряный – 28,5%, на бронзовый – 2,3%, не выполнили – 28,5%; в тесте «прыжок в длину с места» – на золотой знак - 41,9%, на серебряный – 5,4%, на бронзовый – 12,5%, не выполнили – 40,2%.

Так, в результате анализа полученных данных выявлены наиболее успешные виды испытаний. У юношей это виды по выбору – плавание (100% выполнили на тот или иной знак), рывок гири (91,5%) и метание спортивного снаряда (88,5%) (рис. 1). Наиболее успешными видами испытаний среди студенток также стали испытания по выбору – плавание (100%), метание (98,5%) и стрельба (88,9%).

Соотношение результатов выполнения наиболее сложных норм девушками выглядит следующим образом: в тесте «прыжок в длину с места» – на золотой знак выполнили 7,0%, на серебряный – 7,7%, на бронзовый – 11,9%, не выполнили 73,4%; в тесте

«сгибание и разгибание рук» – на золотой знак выполнили 42,1%, на серебряный – 0,6%, на бронзовый – 9,9%, не выполнили 47,4%; в тесте «бег 100 м» – на золотой знак 30,2%, на серебряный – 18,2%, на бронзовый – 13,9%, не выполнили 37,7%.

Выводы и рекомендации. Наибольшие сложности студенты испытывали в тестах на выносливость, на определение уровня развития скоростно-силовых способностей и гибкости. У студенток вызвали наибольшие затруднения испытания на определение скоростно-силовых способностей, выносливости и силы. На занятиях по физической культуре необходимо акцентировать внимание на развитии этих качеств. Кроме того, необходима коррекция нормативно-тестирующей части комплекса ГТО. Полученные данные мониторинга физической подготовленности студентов НИУ «БелГУ» частично согласуются с планируемыми изменениями в комплексе с сентября 2017 года.

Литература:

1. Ихсанов И.С. Результаты мониторинга готовности студентов вуза к выполнению обязательных тестов комплекса ГТО (по итогам проведения осенних испытаний 2015 г.) / И.С. Ихсанов, Р.А. Айдаров //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – Т. 132. – № 2. – С. 83-87.
2. Полухин О.Н. Организация здоровьеориентированной деятельности Белгородского государственного национального исследовательского университета: результаты и перспективы/ О.Н. Полухин, В.Н. Ирхин, И.Н. Никулин, Т.В. Никулина/ Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: материалы Всерос. науч.-практич. конф., 1-3 ноября 2016 г. / НИУ «БелГУ»; под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ». – 2016. – С. 11-15.
3. Рахматов А.И. Мониторинг выполнения норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО школьниками и студентами г. Москвы/ А.И. Рахматов, Г.А. Васенин, И.В.Машошина/Актуальныепроблемывнедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: материалы Всерос. науч.-практич. конф., 1-3 ноября 2016 г. / НИУ «БелГУ» ; под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ». – 2016. – С. 186-192.

Bibliografy:

1. Ikhsanov I.S. The results of monitoring of readiness of students of higher education institution to implementation of obligatory tests of a RLD complex (following the results of carrying out autumn tests of 2015) / I.S. Ikhsanov, R.A. Aydarov//Scientific notes of university named after P.F. Lesgaft. – 2015. – T. 132. – No. 2. – P. 83-87.
2. Polukhin O.N. Organization of health-oriented activity of the Belgorod State National Research University: results and prospects / O.N. Polukhin, V.N. Irkhin, I.N. Nikulin, T.V. Nikulina / Actual problems of introduction of a RLD complex and development of mass sports: materials of Allrussian scientific and practical conference, November 1-3, 2016 / NRU “BelSU”; under I.N. Nikulin’s edition. – Belgorod: PH “Belgorod” NRU “BelSU”. – 2016. – P. 11-15.
3. Rakhmatov A.I. Monitoring of performance of norms of All-Russian sports complex RLD by school students and Moscow students / A.I. Rakhmatov, G.A. Vasenin, I.V. Mashoshina / Actual problems of introduction of a RLD complex and development of mass sports: materials of Allrussian scientific and practical conference, November 1-3, 2016 / NRU “BelSU”; under I.N. Nikulin’s edition. – Belgorod: PH “Belgorod” NRU “BelSU”. – 2016. – P. 186-192.

Информация для связи с авторами:
nikulin_i@bsu.edu.ru

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ МЫШЛЕНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ

Польщикова Ольга Викторовна, *кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры,*
Жилина Лариса Васильевна, *доцент кафедры спортивных дисциплин,*
Уфимцева Татьяна Андреевна, *старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры*
Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ «БелГУ»)
Цыбульник Евгений Николаевич, *тренер-преподаватель*
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Борисовская ДЮСШ





Аннотация. В статье обоснованы цель, задачи и методы исследования. Определены этапы исследования по внедрению методики применения кинезиологических средств с целью развития мышления у детей младшего школьного возраста. Определены принципы и педагогические условия применения разработанной методики.

Ключевые слова: методика, развитие мышления, кинезиологические средства, дети младшего школьного возраста.

THE TECHNIQUE OF THINKING DEVELOPMENT IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN KINESIOLOGY MEANS

Polshikova O.V., *Cand. Pedag. Sci., Docent the Department of Theory and Methodology of Physical Culture,*
Zilina L.V., *Docent of Department of Sports Disciplines,*
Ufimtseva T.A., *Senior Lecturer, Department of Theory and Methodology of Physical Culture,*
Belgorod state national research University (NRU «BelSU»)
Tsybulnik E.N., *Trainer Municipal Budgetary Institution Additional Education Borisovskaya DYUSSH*

Abstract. The article justified the purpose, objectives and research methods. Identified stages of research on the application of the method of applying adhesive means to the development of thinking in children of primary school age. Defines the principles and pedagogical conditions of application of the developed technique.

Key words: methodology, the development of thinking, kinesiological funds, children of primary school age.

Задача развития уровня интеллекта является одной из самых главных в психологии с момента оформления этой науки. Именно интеллектуальный показатель человека позволил охарактеризовать его психические и моральные качества. Установление количественных и качественных зависимостей этих показателей от уровня развития интеллекта позволило разработать разнообразные методики исследования интеллекта и связанных с ним качеств. Термин интеллект часто применяется для того, чтобы подчеркнуть специфику человеческой психологической деятельности. При этом не следует упускать из виду, что способности иметь дело с абстрактными символами и отношениями только одна сторона интеллекта; не менее важна и такая сторона, как конкретность мышления. Нередко интеллект трактуют как возможность приспосабливаться к новым ситуациям, используя ранее приобретенный опыт. В данном случае интеллект фактически отождествляется со способностью к учению. Однако нельзя не учитывать то, что интеллект заключает в себе продуктивное начало. Самое существенное для человеческого интеллекта состоит в том, что он позволяет отражать закономерные связи и отношения предметов и явлений окружающего мира, тем самым дает возможность творчески преобразовывать действительность.

Существует наука о движении – образовательная кинезиология, которая направлена на развитие согласованной работы полушарий мозга. Выделяются специальные кинезиологические средства, которые являются инструментом развития психических свойств головного мозга. Кинезиологические средства – совокупность использования комплекса простых физических упражнений, которые воздействуют на головной мозг, стимулируют потоки информации между отдельными его участками и заставляют оба полушария работать одновременно и согласованно. Активизируют личностный потенциал человека через двигательные действия, которые основаны на межполушарных взаимосвязях, речемыслительных способностях, мышечном чувстве и связи с мыслями и эмоциями, психоэмоциональном состоянии. Однако в массовой практике школ развитие мышления, основанное на двигательной деятельности (за исключением ролевых игр) практически не проводится; не осуществляется в рамках систематических аудиторных занятий и внеаудиторной воспитательной работы с детьми.

Для нашего исследования особую значимость представляют работы отечественных исследователей, в которых обоснованы механизмы взаимозависимости физиологических и психических процессов (И.М. Сеченов, И.П. Павлов, Н.А. Бернштейн), обоснованы положения в области социологии и экологии человека (Н.А. Агаджанян; А.П. Берсенева; С.Г. Гуров; Ю.И. Батясов, Р.А. Хайрулин; Б.П. Бруй; И.Л. Королев; И.М. Быховская; А.Г. Волков).

Принципиально важны работы в сфере образовательной кинезиологии (В.К. Бальсевич, П. и Г. Деннисоны, Т.П. Глухова, М.В. Ковалева, Г.Л. Шанина др.).

Один из способов разрешения противоречия между социальной потребностью в развитии мышления у детей младшего школьного возраста и недостаточной разработанностью этого вопроса в теории и практике школы видится в создании и широком применении методики с использованием кинезиологических средств, которые в нашем исследовании рассматриваются как совокупность приемов, способов, основанных на двигательной деятельности и направленных на развитие интеллекта у детей.

Целью нашего исследования являлись разработка и апробация методики развития мышления у детей младшего школьного возраста кинезиологическими средствами, изучение и анализ состояния исследуемой проблемы, теоретико-практических предпосылок использования кинезиологических средств для развития мышления у младших школьников.

Для решения исследовательских задач использовался комплекс методов исследования: теоретических (анализ, синтез, сравнение, моделирование); эмпирических (педагогическое наблюдение, анкетирование, интервьюирование, обобщение независимых характеристик и др.); экспериментальных (констатирующий и формирующий эксперимент); статистических.

Исследование проводилось на базе МБОУ гимназии № 2 в течение 2015-2016 гг., в нем приняли участие 70 учащихся 1-х классов. Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе (2015 г.) проводился анализ литературных источников и состояние проблемы в практике общеобразовательной средней школы, определялись гипотеза и задачи исследования, разрабатывалась программа экспериментальной работы. На втором этапе (2015-2016 гг.) апробировалась экспериментальная методика, анализировались и обобщались диагностические материалы, полученные в ходе констатирующего и формирующего экспериментов. На третьем этапе (2016 г.) завершалась экспериментальная работа, корректировались педагогические условия эффективной реализации методики, обобщались результаты исследования и формулировались выводы, проходили апробация результатов и оформление материалов исследования.

Методика развития мышления у детей младшего школьного возраста кинезиологическими средствами основывается на идеях и принципах системного, деятельностного, валеологического, личностно-ориентированного подходов образовательной кинезиологии и включает в себя структурные компоненты процесса развития мышления у младших школьников кинезиологическими средствами. Так же наша методика основана на двигательно-активных методах обучения, в полной мере учитывающих важность влияния двигательной деятельности на мыслительные процессы, активность учащихся на аудиторных занятиях, снимающих психофизиологическую закрепощенность детей.

Педагогическими условиями, необходимыми для успешного развития мышления у детей младшего школьного возраста кине-

зиологическими средствами, являются: опора на субъектный уровень развития мышления; создание педагогических ситуаций, актуализирующих развитие мышления у младших школьников кинезиологическими средствами.

В ходе нашего исследования мы выяснили, что развитие мышления у детей младшего школьного возраста кинезиологическими средствами представляет собой целенаправленный процесс активизации у детей внутренних побуждений (мотивов, целей, эмоций) к мышлению за счет использования кинезиологических средств: кинезиологические мотивационные комплексы (совокупность кинезиологических упражнений, влияющих на разные виды мотивов), ролевые игры, этюдные упражнения, подвижные психотехнические игры (упражнения, основанные на выполнении различных двигательных действий с предметами, упражнения с использованием жестикуляции, танцевальные фрагменты и др.), обеспечивающих взаимосвязь двигательной и интеллектуальной сфер личности учащихся через движение.

Были определены теоретико-практические предпосылки использования кинезиологических средств развития мышления у детей младшего школьного возраста кинезиологическими средствами; дана классификация кинезиологических упражнений по эффекту воздействия на интеллектуальную сферу детей; обоснованы теоретические представления о сущности процесса развития мышления у детей младшего школьного возраста кинезиологическими средствами, о возможностях и целесообразности использования кинезиологических средств для усиления развития мышления у них кинезиологическими средствами, о педагогических условиях успешного развития мышления у младших школьников кинезиологическими средствами.

В ходе своего исследования мы сделали вывод о том, что развитие мышления у младших школьников кинезиологическими средствами представляет собой целенаправленный процесс активизации внутренних побуждений (мотивов, целей, эмоций) к мышлению за счет использования кинезиологических средств, которые обеспечивают взаимосвязь двигательной и интеллектуальной сфер личности детей через движение.

Литература:

1. Польщикова О.В. Повышение мотивации студентов университета к занятиям физической культурой на основе использования кинезиологического подхода [Текст] / В.Н. Ирхин, О.В. Польщикова // Культура физическая и здоровье: науч.-метод. журнал. – Воронеж: Изд-во ВГПУ. – 2 (21). – 2009. – С. 26-28.
2. Польщикова О.В. Классификация кинезиологических методов и упражнений стимулирования на учебных занятиях мотивации студентов к здоровому образу жизни [Текст] / В. Н. Ирхин, О.В. Польщикова // Культура физическая и здоровье: науч.-метод. журнал. – Воронеж: Изд-во ВГПУ. – 6 (25) – 2009. – С. 64-66.
3. Польщикова О.В. Кинезиологический подход как теоретическая основа формирования мотивации студентов вуза к занятиям физической культурой [Текст] / О.В. Польщикова // Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижение нервно-эмоционального напряжения у студентов в процессе образовательной деятельности: материалы Междунар. науч. конф. (Белгород, 16 – 19 июня 2011 г.): в 2 ч. – Белгород: ИПК, 2011. – Ч. 2. – С. 90-93.

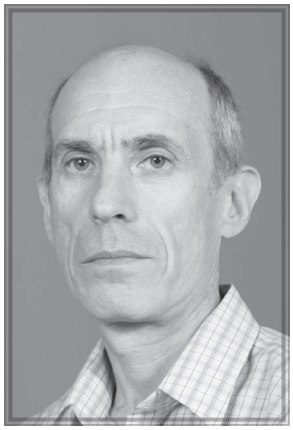
Bibliography:

1. Polshikova O.V. Increase of motivation of students to physical culture based on the use of kinesiological approach [Text] / V.N. Irkhin, A.V. Polshakov // physical Culture and health: scientific.-method. log. – Voronezh: publishing house of vgpu. – 2 (21). – 2009. – P. 26-28.
2. Polshikova O.V. Classification of kinesiological techniques and exercises of stimulation in the classroom students ' motivation to a healthy lifestyle. [Text] / V.N. Irkhin, A.V. polshakov // physical Culture and health: scientific.-method. log. – Voronezh: publishing house of vgpu. – 6 (25). – 2009. – S. 64-66.
3. Polshikova O.V. Kinesiological approach as a theoretical basis of formation of motivation of students to employments by physical culture. [Text] / O.V. polshakov // Psychological-pedagogical technologies of increase mental and physical performance, reduction of neuro-emotional stress of the students in the educational activities: materials of Intern. scientific. Conf. (Belgorod, 16 – 19 June 2011): 2 PM – Belgorod: IPC, 2011. – Part 2. – Pp. 90-93.

Информация для связи с авторами:
polshikova@bsu.edu.ru

СТАТИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К БИОМЕХАНИЧЕСКОМУ АНАЛИЗУ УПРАЖНЕНИЙ В ЖЕНСКОМ ГИРЕВОМ СПОРТЕ

Ципин Леонид Львович, *кандидат педагогических наук, профессор кафедры биомеханики,*
Барникова Ирина Эдуардовна, *кандидат педагогических наук, доцент кафедры биомеханики,*
Самсонова Алла Владимировна, *доктор педагогических наук, профессор,*
заведующая кафедрой биомеханики
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия



Аннотация. Цель работы состояла в изучении зависимости результатов в женском гиревом спорте от веса спортсменок и формировании на этой основе контингента испытуемых для проведения биомеханического анализа соревновательных упражнений и изучения влияния упражнений с гирями на женский организм. Обработано более 1100 результатов в рывке гири 24 кг, показанных с 2010 по 2016 годы спортсменками I разряда и выше. Проведенный статистический анализ показал, что результаты в смежных весовых категориях 58 и 63 кг, 63 и 68 кг достоверно не различаются ($p>0,05$), а в категориях 68 и 68+ различия результатов достоверны ($p\leq0,05$) и составляют в среднем 6 подъемов. На основании этого сделан вывод, что при проведении начального этапа комплексных биомеханических исследований упражнений в женском гиревом спорте контингент испытуемых может быть сформирован без разделения на весовые категории. Одним из возможных вариантов границ весовых категорий являются категории 63, 68 и 68+ кг.

Ключевые слова: женский гиревой спорт, биомеханический анализ упражнений, весовые категории, результаты соревнований, статистический анализ в спорте.

STATISTICAL APPROACH TO THE BIOMECHANICAL ANALYSIS OF EXERCISES IN FEMALE KETTLEBELL SPORT

Tsipin L.L.*, Cand. Pedag. Sci., Professor of Biomechanics Department,*
Barnikova I.E., *Cand. Pedag. Sci., Docent of Biomechanics Department,*
Samsonova A.V., *Dr. Pedag. Sci., Professor , Head of Biomechanics Department*
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg, Russia

Abstract. The objective of thisstudy was to investigate the dependency between sport results and bodyweights in the female kettlebell sport with an aim to form agroup based on this data for a further biomechanical analysis of the competitive exercises and studying the influence of kettlebell's exercises on the female organism. More than 1100 results in the snatch 24 kg kettlebell shown by athletes of class I-st and higher from 2010 to 2016 were processed. The statistical analysis revealed that in the adjacent categories of 58 and 63 kg results do not differ significantly ($p>0,05$), but results in categories of 68 and 68+ kghave significant differences ($p\leq0,05$) - 6 points average. Researches had suggested that groupsfor the survey during the initial phase of complex biomechanical exercise studies in female kettlebell sport can be formed without division by weight categories. One of the possible variants of the weight divisions for female kettlebell lifters are 63, 68 and 68+ kg.

Key words: female kettlebell sport, biomechanical analysis of exercise, weight categories, competitive results, statistical analysis in sport.

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы популярность гиревого спорта растет как у нас в стране, так и в мире. Все больше приверженцев гиревого спорта встречается среди женщин. В связи с этим возникает необходимость тщательного изучения влияния упражнений с гирями на женский организм и разработки методических рекомендаций для спортсменок разного возраста и уровня подготовленности. Вместе

с тем, как отмечают в своей книге В.Ф. Тихонов, А.В. Суховей и Д.В. Леонов, «существуют довольно противоречивые сведения о методах тренировки в гиревом спорте, связанные с методологической несогласованностью положений физиологии и спортивной педагогики. Не разработана теория о биомеханике двигательных действий в упражнениях гиревого спорта...» [5]. Все это имеет непосредственное отношение и к женскому гиревому спорту. Имеются очень немногочисленные работы, в которых утверждается, в частности, что занятия гиревым спортом приводят к гармоничному развитию костно-мышечной системы женщин, укрепляют мышцы и связки тазового дна, улучшают фигуру [3]. При этом подчеркивается, что в качестве соревновательного упражнения женщинам подходит рывок гири одной рукой, в то время как толчок не рекомендуется по физиологическим соображениям. С другой стороны, за рубежом женщины успешно соревнуются не только в рывке, но и в двоеборье и толчке по длинному циклу одной гири [6].

Женский организм существенно отличается от мужского по многим, в том числе биомеханическим параметрам: составу тела, положению центра масс, размерам звеньев, проявлению физических качеств. Все это должно быть учтено при анализе соревновательных упражнений. Но прежде чем приступить к такому комплексному и трудоемкому анализу, необходимо определиться, какие именно спортсменки должны участвовать на первом этапе исследования. Поскольку в гиревом спорте существует разделение на весовые категории, встает вопрос: рассматривать биомеханические особенности выполнения упражнений отдельно в каждой весовой категории или без учета весовых категорий. Спортивный результат в гиревом спорте предопределяет главным образом силовая выносливость, которая прямо не зависит от веса спортсменок. Если при этом между весом спортсменок и показанными ими результатами существует сильная связь, то можно предположить, что тотальные размеры тела существенно влияют на структуру движений соревновательного упражнения и их нужно учитывать. В противном случае в экспериментах могут принимать участие спортсменки без учета весовых категорий.

Цель работы на данном этапе состояла в изучении зависимости результатов в женском гиревом спорте от веса спортсменок и формировании на этой основе контингента испытуемых для проведения биомеханического анализа соревновательных упражнений.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для определения связи между весом спортсменок и результатами в женском гиревом спорте был проведен статистический анализ результатов в рывке гири 24 кг, показанных за последние семь лет на Чемпионатах России, европейской и азиатской зон России, Вооруженных сил Российской Федерации, Федеральных округов, Первенствах России среди юниоров, Кубках России и губернатора Калужской области. Всего по данным протоколов 46 соревнований обработано 1153 результата [4]. Анализировались результаты, соответствующие I разряду и выше. Границы весовых категорий за рассмотренный период не менялись.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На рисунке 1 представлены средние результаты спортсменок в рывке в каждой из принятых в настоящее время весовых категорий 58, 63, 68 и 68+ кг, а также стандартные ошибки значений результатов. Спортсменки равномерно распределены по весовым категориям: в первой из них соревновались 299 человек, во второй – 271, в третьей – 266, в четвертой – 317.

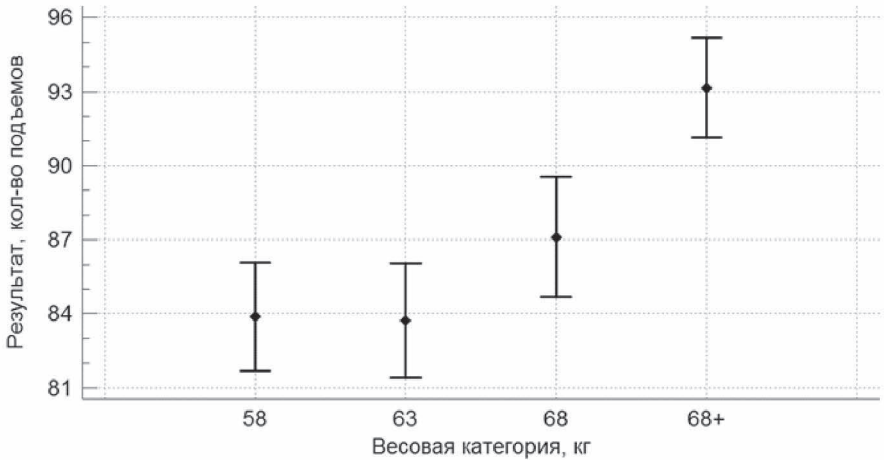


Рис. 1. Средние результаты спортсменок в весовых категориях

Как видно на рисунке 1, результаты в смежных весовых категориях 58 и 63 кг составляют соответственно 83,9±2,2 и 83,7±2,3 подъема, т.е. практически совпадают. Различия между результатами, показанными спортсменками весовых категорий 58 и 63 кг, являются недостоверными ($p > 0,05$). В категории 68 кг результат составляет 87,1±2,4 подъема, но его превышение по сравнению с более легкой категорией 63 кг также недостоверно ($p > 0,05$). Однако отсутствие достоверных различий, возможно, связано с недостаточной выборкой спортсменок. Достоверные различия наблюдаются только между результатами в категориях 68 и 68+ кг. В самой тяжелой весовой категории 68+ кг результат составляет 93,2±2,0 подъема, т.е. примерно на 6 подъемов больше, чем в категории 68 кг. Таким образом можно заключить, что результаты в трех весовых категориях, в которых в общей сложности соревновались 73% спортсменок, мало зависят от собственного веса спортсменок и обусловлены другими факторами. Есть основания полагать, что к числу этих факторов кроме уровня развития силовой выносливости спортсменок относятся биомеханические особенности выполнения соревновательного упражнения. Ранее подобные закономерности были получены при анализе выступлений на соревнованиях мужчин-гиревиков [1]. Имеются исследования, в которых показана связь между результатами в гиревом спорте и техникой выполнения упражнений, а также морфологическими особенностями спортсменов [2]. Отсутствие достоверных различий между результатами в трех смежных весовых категориях говорит о допустимости первоначального биомеханического анализа упражнений в женском гиревом спорте без разделения на весовые категории.

Полученные данные позволяют параллельно рассмотреть еще одну задачу, касающуюся оптимальных границ весовых категорий в женском гиревом спорте. Очевидно, что они должны быть установлены таким образом, чтобы средние результаты в них заметно отличались. Одним из возможных вариантов решения этой задачи может быть объединение весовых категорий 58 и 63 кг в одну категорию – 63 кг. В этом случае в женском гиревом спорте будут три весовых категории: 63, 68 и 68+ кг.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для проведения начального этапа комплексных биомеханических исследований упражнений в женском гиревом спорте контингент испытуемых может быть сформирован без разделения на весовые категории. Одним из возможных вариантов границ весовых категорий является следующий: 63, 68 и 68+ кг.

Исследование проведено в соответствии с государственным заданием ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» на выполнение научно-исследовательской работы «Повышение эффективности применения упражнений специальной силовой направленности в подготовке квалифицированных спортсменов циклических видов спорта и спортивных единоборств на основе биомеханического анализа стереотипности и состава двигательных действий соревновательного упражнения» (регистрационный номер НИОКТР АААА-А16-116051110019-0, дата регистрации 11/05/2016).

Литература:

1. Влияние веса спортсменов-гиревиков на спортивный результат /Л.Л. Ципин [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 77-78.
2. Гомонов В.Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Гомонов Владимир Николаевич; СГИФК. – Смоленск, 2000. – 26 с.
3. Левыкина Ю.С. Я выбираю гири / Ю.С. Левыкина // Гиревой спорт в России и в мире. – 2009. – № 2. – С. 14-15.
4. Протоколы соревнований / Сайт Всероссийской федерации гиревого спорта. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.vfgs.ru/ protocols (дата обращения 28.09.2016).
5. Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта / В.Ф. Тихонов А.В. Суховей Д.В. Леонов. – М.: Советский спорт, 2009. – 132 с.
6. Kettlebell Sport. Arnold Classic Australia. 2016. [Электронный ресурс]. – Режим доступа :http://arnoldclassic.com.au/strength-sports/kettlebell-sport/ (дата обращения 28.09.2016).

Bibliography:

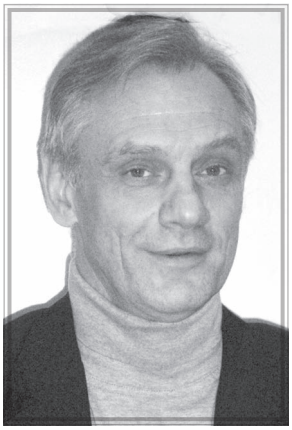
1. Relation of weight and athletic performance in kettlebell lifting / L.L. Tsipin [et al.] // Theory and practice of physical culture. – 2016. – No. 10. – P. 77-78.
2. Gomonov V.N. Individualization of technical and physical training of athletes-weight lifters of various qualification: extended abstract of candidate's thesis: 13.00.04 / Gomonov Vladimir Nikolaevich; SGIFK. – Smolensk, 2000. – 26 p.

3. Levykina Yu. S. I choose weight / Yu.S. Levykina // Kettlebell sport in Russia and in the world. – 2009. – No. 2. – P. 14-15.
4. Protocols of competitions. Website of the All-Russian federation of kettlebell sport. Available at: http://www.vfgs.ru/ protocols (accessed 28.09.2016).
5. Tikhonov V.F. Bases of kettlebell sport / V.F. Tikhonov, A.V. Sukhovei, D.V. Leonov. – M.: Soviet Sport, 2009. – 132 p.
6. Kettlebell Sport. Arnold Classic Australia. 2016. [Digital resource]. – Access mode : http://arnoldclassic.com.au/strength-sports/kettlebell-sport/ (date of the address 28.09.2016).

Информация для связи с авторами:
Ципин Леонид Львович,
e-mail: l_tsipin@mail.ru
Барникова Ирина Эдуардовна,
barnikova@gmail.com
Самсонова Алла Владимировна,
alla.samsonova.spb@gmail.com

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ

Михайлова Эльвира Ивановна, *кандидат педагогических наук, профессор*
Михайлов Николай Георгиевич, *кандидат педагогических наук, доцент*
Деревлева Елена Борисовна, *кандидат педагогических наук, доцент*
Московский государственный педагогический университет, Москва


Аннотация. В статье рассматривается возможность использования аэробных упражнений для формирования культуры здоровья и культуры движений школьниц. Акцент занятий смещается от формирования культуры движений в начальной школе к культуре здоровья в старшей школе.

Ключевые слова: культура здоровья, культура движений, аэробика, аэробные упражнения.

CREATING A HEALTH CULTURE OF CHILDREN AND YOUTH BY AEROBICS

Mikhaylova E.I., *Cand. Pedag. Sci, Professor,*
Mikhaylov N.G., *Cand. Pedag. Sci., Docent,*
Derevliova E.B., *Cand. Pedag. Sci., Docent*
Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russia

Annotation. The article discusses the use of aerobic exercise for the formation ofa culture of health and culture schoolgirls movements. The emphasis is shifting employment from the formation of culture ofmovements in the elementary school to the health culture in high school.

Key words: health culture, culture of movement, aerobics, aerobic exercises.

Актуальность. В настоящее время идет активный поиск новых направлений развития физической культуры, которые акцентируют внимание на отдельных ценностях этого вида деятельности человека. В частности, ряд исследователей предлагают ввести понятия «культура здоровья», «культура движений» как важнейшие направления физического воспитания [1]. Развитие этих направлений способствует самореализации детей разного возраста. Здоровье и красота движений образуют неразрывное единство: хорошее самочувствие – залог красоты, а привычка двигаться красиво и правильно – одно из условий сохранения и укрепления здоровья.

Аэробика относится к видам двигательной деятельности, которые включают разнообразные движения, способные удовлет-

ворить потребности детей в разнообразных двигательных действиях. Простота и доступность аэробных упражнений открывают возможности их использования для формирования культуры здоровья и культуры движений [2]. Однако направленность таких занятий должна носить дифференцированный характер и требует учета возрастных особенностей физического развития детей.

Цель настоящего исследования состояла в проверке возможности использования средств и методов аэробики для формирования культуры здоровья и культуры движений школьников разного возраста.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие три возрастные группы школьниц. В первую возрастную группу входили ученицы первого класса, во вторую – ученицы шестых классов, в третью – старшеклассницы. В каждой возрастной группе были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ).

Все группы занимались три раза в неделю в течение года. Занятия продолжались 45 минут. Экспериментальные группы занимались по программе с преимущественным использованием аэробики. Для первоклассников подбирались комплексы в виде выполнения базовых аэробных упражнений, а для детей среднего школьного возраста и старшеклассников – комплексы аэробных упражнений оздоровительной направленности. Контрольные группы занимались по программе физической культуры В.И. Ляха для соответствующего класса.

Для контроля развития основных физических качеств использовалась система педагогического тестирования, предусматривающего выполнение тестов, адекватных возрастным особенностям испытуемых.

Отличительной особенностью программы занятий в начальной школе является акцент на овладение школой движений. На этом этапе возрастного развития существуют особенно благоприятные психофизиологические предпосылки для быстрого освоения и совершенствования сложных произвольных движений, что позволяло формировать основы культуры движений. Программа для учениц первого класса включала занятия аэробикой на уроке физической культуры в объеме 34 часов.

Для шестиклассниц была предложена программа аэробики, в которой подбор упражнений осуществлялся с учетом следующих методических положений:

- комплексы упражнений строятся на основе базовых аэробных шагов;
- с ростом физической подготовленности аэробные упражнения усложняются;
- увеличение физической нагрузки достигается посредством введения дополнительных движений различными сегментами тела, увеличением темпа выполняемых движений.

Наконец, программа занятий для старшеклассниц предусматривала использование средств оздоровительного фитнеса на уроках физической культуры для формирования культуры здоровья как средства самосовершенствования девушек этого возраста.

Результаты исследования. Основные результаты представлены в таблицах 1-3. Подбор групп осуществлялся случайным образом, поэтому не наблюдалось достоверных расхождений между показателями контрольных и экспериментальных групп в начале педагогического эксперимента ($P>0,05$). Первоначальный уровень развития физических качеств у большинства школьников как КГ, так и ЭГ находился на низком и среднем уровне.

На уроке физической культуры с экспериментальной группой первоклассниц задавалась определенная последовательность разучивания базовых аэробных шагов, которая строилась на основании реализации правила «от простого к сложному», когда каждое последующее аэробное упражнение было более сложным для исполнения. В первой половине учебного года разучивались сначала основные базовые аэробные шаги, затем осваивались более сложные для исполнения элементы: упор углом и упор углом ноги врозь, прыжки колени к груди и «звездочка»; сагиттальное отжимание, прыжок с поворотом на 180°, повороты и равновесия.

На уроках третьей четверти изучались техника выполнения танцевальных шагов и элементы хореографии, выполнение которых требует определенной пластичности и сочетания с первоначально изученными базовыми аэробными шагами. В заключительной части программы разучивались наиболее сложные варианты прыжков — прыжок с поворотом на 360°. Разученные прыжки объединялись в серии. Формирование культуры движений осуществлялось посредством точного выполнения основных аэробных шагов, необходимых для построения оздоровительной программы по аэробике для девочек этого возраста.

Значительное внимание в рамках экспериментальной программы уделялось обучению аэробным упражнениям, которые по методике выполнялись в медленном и среднем темпе. Это объясняет факт недостоверного улучшения результатов в беге на 30 м. В целом же использование аэробных упражнений на третьем уроке физической культуры позволяет наряду с формированием культуры движений добиться значительного прироста выносливости, гибкости и ловкости, что создает предпосылки для формирования культуры здоровья учеников начальной школы (Таблица 1).

У учениц средней школы формирование культуры здоровья было основано на создании правильного представления о последовательности выполнения аэробных упражнений, а формирование культуры движений предполагало создание у них правильного представления о выполняемых движениях аэробных упражнений, последовательности их выполнения. При разучивании комплексов упражнений аэробики обращалось внимание на правильную технику выполнения аэробных движений, исходных положений, положения рук, туловища и осанку. В свою очередь правильное представление способствовало формированию у них способности тонко и точно дифференцировать движения по усилию, направлению и времени.

Таблица 1

Результаты тестирования первоклассниц контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ)

Тесты		КГ (n=15)	ЭГ (n=18)	Значение t критерия Стьюдента	Уровень значимости, Р
Бег 500м, мин	До	3,43±0,59	3,31±0,61	0,37	>0,05
	После	3,33±0,2	3,02±0,4	2,88	<0,01
Наклон вперёд сидя, см	До	2,8±0,4	3,0±0,5	1,33	>0,05
	После	5,0±0,7	13,0±0,8	30.76	<0,001
Вис, с	До	3,6±0,8	4,0±0,9	1,37	>0,05
	После	4,9±0,3	8,0±0,5	22,14	<0,001
Бег 30 м, с	До	6,9±0,3	6,8±0,4	0,83	>0,05
	После	6,8±1,6	6,3±0,3	1,19	>0,05
Челночный бег 3х10м, с	До	11,5±0,3	11,3±0,3	1,90	>0,05
	После	11,3±0,9	10,7±0,5	2,31	<0,05

Анализ результатов тестов у девочек средней школы после педагогического эксперимента показал, что в экспериментальной группе наблюдалась тенденция к увеличению скоростных, координационных и скоростно-силовых качеств по всем исследуемым показателям. Так время бега на 30 м у девочек среднего школьного возраста, входящих в ЭГ, сократилось до 5,9±0,3 с, что свидетельствует о достоверном улучшении результатов этой группы (Р<0,01). Время челночного бега 3х10 м сократилось с 9,8+0,7 с до 9,4+0,5 с, а длина прыжка с места возросла у представителей ЭГ в среднем со 145±6,0 см до 156±7 см. Прирост результатов в этих тестах оказался у девочек ЭГ достоверно выше, чем в начале педагогического эксперимента, и превзошел показатели девушек из КГ, у которых показатели возросли незначительно (Таблица 2). Улучшение показателей физической подготовленности сопровождалось улучшением самочувствия и работоспособности.

Известно, что уровень здоровья определяется тремя составляющими – физическими, психологическими и социальными компонентами здоровья.

Таблица 2

Результаты тестирования девушек 12-13 лет контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ)

Тесты				Значение t критерияСтьюдента	Уровень значимости, Р
		КГ (n=14)	ЭГ (n=14)		
Бег 30 м, с	До	6,4±0,2	6,3±0,2	1,19	Р>0,05
	После	6,3±0,2	5,9±0,3	4,19	Р<0,01

Прыжок в длину с места, см	До	140±5,6	145±6,3	2,01	P>0,05
	После	145±6,0	156±7	2,81	P<0,05
Челночный бег 3х10м, с	До	9,9±0,2	9,8±0,3	1,20	P>0,05
	После	9,8±0,7	9,4±0,5	3,31	P<0,01

В первую очередь занятия аэробикой влияют на компоненты физического здоровья, поскольку выполнение аэробных упражнений способствует совершенствованию работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, воспитанию таких качеств, как выносливость, сила, гибкость. При занятиях аэробикой в группах старшеклассниц основное внимание обращалось на формирование культуры здоровья, выработку умений использовать аэробные упражнения для оздоровления. Для этого ученицы разучивали несколько комплексов упражнений оздоровительной аэробики, а также включали в них упражнения силовой направленности, дополняемые упражнениями для развития гибкости. Комплексы выполнялись под музыку, темп которой задавался в пределах 128–132 уд/мин в основной части занятия, а по мере освоения комплексов и уровня физической подготовленности возрастал до 140 уд/мин.

Из данных таблицы 3 видно, что наблюдается прирост показателей, характеризующих силовые качества, выносливость и гибкости у девушек ЭГ, которые оказались достоверно более высокими по сравнению с данными КГ.

К особенностям организации занятий с ЭГ следует отнести выполнение упражнений для развития силовых качеств, которые выполнялись с гантелями весом 1 или 2 кг, а также выполнение сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа. Внимание к развитию силовых качеств в этом возрасте является оправданным, поскольку позволяет формировать правильную осанку и красивую фигуру. Кроме того следует отметить, что у девушек ЭГ улучшились показатели координационных способностей, характеризуемых увеличением времени сохранения горизонтального равновесия на предплечьях (таблица 3).

Таблица 3

Результаты тестирования старшеклассников контрольной и экспериментальной группы

Тесты				Значение t критерияСтьюдента	Уровень значимости, P
		КГ (n=15)	ЭГ (n=15)		
Подъем туловища в сед, раз	До	22±6	23±5	0,54	>0,05
	После	23±6	27±5	**2,16**	<0,05
Сгибание-разгибание рук, раз	До	10±5	11±4	0	>0,05
	После	12±5	15±4	1,81	>0,05
Наклон из седа ноги вместе, см	До	0,7±6,0	0,7±6,2	0	>0,05
	После	1,7±5,0	4,8±3,2	**2,15**	<0,05
Прыжки через скакалку, раз	До	99±5	100±5	0,55	>0,05
	После	101±6	113±8	**4,68**	<0,01
Равновесие, с	До	8,9±5,4	10,9±6,6	0,91	>0,05
	После	10,6±4,6	13,6±7,8	1,15	>0,05

Сравнение влияния аэробных упражнений для школьниц разного возраста указывает на необходимость выделения определенных акцентов при проведении занятий в разновозрастных группах. Аэробные упражнения служат хорошим средством для формирования техники широкого круга движений, что позволяет отнести их к числу средств, пригодных для формирования культуры движений. Последнее понятие подразумевает владение широким набором движений, способствующих расширению двигательных умений и навыков детей младшего школьного возраста.

Значительное преимущество аэробных упражнений в подростковом и юношеском возрасте заключается во всестороннем воздействии их на основные функциональные системы и различные группы мышц, которые постоянно функционируют во время выполнения комплексов аэробных упражнений в динамическом режиме. Добавление в комплексы оздоровительной аэробики силовых составляющих нагрузки при занятиях с ученицами старших классов смещает акцент в формировании физической культуры в сторону культуры здоровья, а аэробный режим выполнения этих комплексов

способствует развитию основных физических качеств.

Выводы.

1. Аэробика может использоваться для формирования культуры здоровья и культуры движений девушек разного возраста.

2. Выполнение аэробных упражнений в начальной школе преимущественно направлено на формирование культуры движений, которая заключается в освоении правильной техники выполнения исходных положений и поз широкого круга движений, составляющих комплексы аэробики. В средней школе продолжается работа по формированию культуры движений, но с акцентом на расширение двигательных умений и навыков выполнения аэробны х упражнений, развитию пластичности и гибкости выполняемых движений.

3. Формирование культуры движений у девочек школьного возраста осуществляется на протяжении всего периода занятий аэробными упражнениями, а усиление оздоровительного эффекта достигается за счет освоения сначала базовых аэробных шагов в начальной школе, расширения вариантов выполнения базовых аэробных шагов в средней школе и увеличения воздействия аэробных упражнений за счет использования силовых упражнений.

4. Оздоровительный эффект аэробных упражнений усиливается при дополнении базовых аэробных шагов силовыми упражнениями с небольшими отягощениями.

Литература:

1. Столяров В.И., Бальсевич В.К., Моченов В.П., Лубышева Л.И. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе / Под общ. ред. докт. филос. наук, проф. В.И. Столярова. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2009. – 320 с.
2. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. Аэробика в школе: учебно-методическое пособие для учителя физической культуры. – М.: Советский спорт, 2014. – 124 с.

Bibliography:

1. Stoliarov V.I., Balsevich V.K., Mochonov V.P., Lubysheva L.I. Modernization of physical education and sports in a comprehensive school / Under the total ed. by Doct. Sc. Philosophy prof. V.I. Stolyarov. – M: Scientific Publishing Center «Theory and Practice of Physical Culture», 2009. – 320 p.
2. Mikhailova E.I., Mikhailov N.G. Aerobics in school: Methods handbook for the teacher of physical training (Aerobics at school: study guide for teachers of physical education). – M.: Soviet sports, 2014. – 124 p.

Информация для связи с авторами:
ivda@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ЗДОРОВЬЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Гаевская Ольга Васильевна, *кандидат педагогических наук, доцент,*
Григорьева Ирина Петровна, *доцент*
Воронежский государственный педагогический университет





Анотация. В статье представлена информация по подготовке педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта для решения задач организации и проведения различных форм занятий оздоровительной направленности средствами гимнастики.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое развитие, здоровьесберегающие технологии, физическая подготовленность, подготовка, студенты.

FORMATION OF READINESS OF STUDENTS TO ACTIVITIES ON THE SAFETY OF HEALTH IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Gaevskaya O.V., *Cand. Pedag. Sci., Docent,*
Grigorieva I.P., *Docent*
Voronezh state pedagogical University

Abstract. The article presents information on teacher training in the sphere of physical culture and sports for solving problems of organizing and conducting various forms of training Wellness orientation means gymnastics.

Key words: physical education, physical development, health-preserving technologies, physical readiness, training, students.

Предметом общественной тревоги в последние годы стало ухудшение уровня физического здоровья учащейся молодежи. По данным А.В. Кириенко, А.А. Тарасова, по результатам медицинского осмотра обследованных 36% из них имеют хронические заболевания. Кроме того в Российской Федерации официально установлено, что лишь 6-8% выпускников школ, будущих абитуриентов вузов, могут считаться практически здоровыми, а 42% из них имеют хронические заболевания [2].

Поэтому проблемы укрепления здоровья и улучшения физического развития средствами физического воспитания в наше время остаются актуальными. В связи с этим особую остроту приобретают проблемы построения процесса физической подготовки и готовности будущих специалистов к решению задач сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи (дошкольников, школьников, студентов различного типа учебных образовательных учреждений), в том числе учащихся учреждений дополнительного образования детей (ДОД), например – детско-юношеских спортивных школ. При этом, особое внимание в процессе подготовки педагогических кадров следует уделять не только их умениям использовать традиционные эффективные формы занятий, средства и методы, но и быть готовыми к реализации современных здоровьесберегающих технологий, например, средствами разнообразных оздоровительных видов гимнастики (основная и гигиеническая гимнастика, ритмическая, атлетическая гимнастика, оздоровительная аэробика, шейпинг, хатха-йога, ушу, тхэквондо и др.), а так же регулярно осуществлять контроль физического состояния [1, 4].

В рабочие учебные планы профиля «Физическая культура», в связи с этим, нами были включены дисциплины курсов по выбору: «Физкультурно-оздоровительные виды гимнастики в режиме дня школьников», «Физкультурно-оздоровительная работа в местах массового отдыха детей», «Физкультурно-оздоровительная работа с населением» и др. Целью данных дисциплин явилось формирование умений качественно, профессионально осуществлять организацию различных форм занятий оздоровительной направленности, определять содержание и методику их проведения для решения задач физического воспитания, повышения работоспособности и снятия утомления не только в образовательном процессе обучающихся.

С точки зрения компетентностного подхода подготовки педагогических кадров, студент-выпускник на занятиях по данным дисциплинам должен овладеть специальными компетенциями, в том числе такими как: владеть организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для совершенствования физических качеств обучающихся; быть способным использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни; освоить способность оценивать физическое состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей.

Наша работа состояла в реализации организационно-методических основ учебной дисциплины на примере «Физкультурно-оздоровительные виды гимнастики в режиме дня школьников», с контрольной формой промежуточной аттестации – зачет. Данная дисциплина в последние учебные годы изучалась в последнем 10-м семестре и для ее изучения использовались знания, умения и навыки, полученные на ранее изучаемых дисциплинах, таких как: педагогика, психо-

логия, «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», теория и методика физической культуры, модуля дисциплин базовых и новых физкультурно-спортивных видов с теорией и методикой обучения.

Следовательно, ранее полученные знания, умения и навыки комплексно используются при изучении дисциплины «Физкультурно-оздоровительные виды гимнастики в режиме дня школьников» и рационально служат в последующем этапе подготовки к итоговой государственной аттестации, в частности, для государственного междисциплинарного экзамена по профилю «Физическая культура».

В результате изучения данной учебной дисциплины студент должен овладеть следующими знаниями, умениями и навыками:

- знать теоретические и методические основы использования оздоровительных видов гимнастики в образовательном процессе, основы технологий разработки и реализации физкультурно-оздоровительных форм занятий в режиме дня школьников, методы контроля и самоконтроля за самочувствием, физическим состоянием обучающихся;

- уметь отбирать и использовать различные формы занятий оздоровительной направленности и их содержание в образовательной деятельности с учетом особенностей обучающихся; применять знания технологий в планировании и регулировании физической нагрузки; осуществлять контроль физического состояния обучающихся для решения общих задач физического воспитания, повышения их работоспособности и снятия утомления;

- владеть навыками организации в проведении различных форм занятий оздоровительной направленности в режиме дня школьников; технологиями обучения оздоровительным видам гимнастики; различными средствами и методами формирования здорового образа жизни, используя оздоровительные виды гимнастики.

Для проверки усвоения знаний или освоения умений и навыков студентам предлагается выполнение требований текущего контроля в форме заданий самостоятельной работы определенного вида. Так, например, исходя из требований физкультурно-оздоровительной направленности любых форм занятий в деятельности учителя физической культуры, является работа, направленная на содействие физическому развитию и определению уровня подготовленности учащихся, что отвечает требованиям здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Как на уроках физической культуры, так и во внеклассной работе (кружки, секции), процесс направлен на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты, что будет отличать здорового человека от человека немощного (физически слабого). В связи с возрождением программы комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), умение осуществлять контроль физического состояния обучающихся для решения общих задач физического воспитания, т.е. контроль уровня физического развития, становится еще более актуальным [1, 5].

Поэтому в своей работе на практических занятиях со студентами, при формировании умений решения общих задач физического воспитания по осуществлению контроля физического состояния обучающихся, нами разработаны следующие текущие задания: подобрать известные в практике работы учителя тесты и шкалу критериев оценки физических качеств с учетом возраста; подготовить протокол приема результатов тестирования; провести тестирование с учебной группой; обработать полученные результаты с помощью методов математической статистики и представить информацию анализа полученных результатов в форме отчета.

Занятие обычно проходило в форме деловой игры с использованием соревновательного метода. Студенты распределялись определенным образом на малые группы и роли, в связи с которыми каждый из них выполнял соответствующие профессиональной деятельности функции.

В течение 2-х последних учебных годов нами проведены наблюдения и анализ формирования готовности студентов к деятельности по обеспечению безопасности здоровья в образовательном процессе, а так же выявление их физического состояния. Данные, представленные студентами в отчетах по физической подготовленности юношей 5 курса, позволили определить не только физическое состояние, необходимое с точки зрения готовности к их будущей деятельности, но и состояние физического здоровья. Так, например, в таблице представлены данные студентов-юношей 5 курса на примере показателей их силовой подготовленности по 4-м тестовым упражнениям: тест 1 – подтягивание в висе на определение силы мышц рук сгибателей; тест 2

– сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на силу мышц рук-разгибателей; тест 3 – удержание угла в упоре на брусьях на силу мышц туловища (пресса) и тест 4 – приседания на одной ноге (левой и правой) – «пистолет», на силу мышц ног [1, 3, 5].

Таблица

Данные анализа результатов исследования силовой подготовленности студентов-юношей 5 курса факультета ФК и БЖ ВГПУ

апрель 2015-16 уч. года

№	Название теста	2014-2015 у.г.		2015-2016 у.г.		Разница	
		Результат	Уровень	Результат	Уровень	Δ	%
1	Подтягивание в висе, кол. раз	16 ± 2.72	В	15.1 ± 1.29	Д	- 0.9	5.6
2	Сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях, кол. раз	29.8 ± 7.9	Д	25.1 ± 2.75	Д	- 4.7	15.7
3	Удержание угла в упоре на брусьях, сек	23.2 ±2.33	В	11.1 ± 3.74	Уд	- 12.1	52.1
4	Приседание - «Пистолет», на левой и правой ноге, кол. раз	38.2 ± 9.04	Д	22.3 ± 4.21	Пл	- 15.9	41.6

Условные обозначения уровней подготовленности: В – высокий, Д – достаточный, Уд – удовлетворительный, Пл – плохой.

Как видно из таблицы, средние результаты студентов 2014-15 и 2015-16 учебных годов заметно отличаются в отдельных тестовых упражнениях. У студентов-выпускников юношей 2014-15 учебного года, в общем, по всем тестам уровня физического состояния, можно сказать и здоровья, средние показатели соответствовали почти высокому уровню. Они лучше были подготовлены в силе мышц пресса и ног, чем выпускники 2015-16 учебного года. Особенно заметная разница была отмечена в тесте 3 – удержание угла в упоре на брусьях, где она составила 52,1%. Если в предыдущем году (2014-15) показатель в этом тесте соответствовал высокому уровню, то в 2015-16 – лишь удовлетворительному уровню. В целом, анализ результатов показателей силовой подготовленности 2-х лет наблюдений у студентов-юношей 5-го курса выявил, что состав выпускников 2014-15 учебного года в среднем физически был более подготовлен, чем выпускники 2015-16 учебного года. Это было выявлено не только в силе, но и по всем другим видам показателей физического развития.

По нашему мнению, это объясняется тем, что на выпускном курсе уже многие студенты завершают свою спортивную деятельность и, следовательно, теряют общую тренированность. Исходя из того, что между показателями уровня здоровья и уровнем физической подготовленности существует прямая зависимость, следовательно, в учебном процессе каждого года обучения требуется присутствие дисциплин базовых физкультурно-спортивных видов или элективных курсов по физической культуре, обеспечивающих рациональность их распределения и регулярность физической подготовки.

Таким образом, в формировании готовности студентов к будущей профессиональной деятельности по обеспечению безопасности здоровья в образовательном процессе требуется включение в рабочие учебные планы адекватных дисциплин по выбору. Реализация организационно-методических основ содержания дисциплины «Физкультурно-оздоровительные виды гимнастики в режиме дня школьников», по нашему мнению, позволяет более подробно и адаптированно к будущей профессиональной деятельности осуществлять комплексное изучение здоровьесберегающих технологий для различных форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности со школьниками. Кроме того, владение методом педагогического контроля студентами в будущей деятельности будет являться стимулирующим фактором повышения качества образовательного процесса обучающихся.

Литература:

1. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.К. Меньшиков. – 2-е изд., стер. / Под. ред. М.Л. Журавина. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.

2. Кириенко А.В. Спортивно-массовая работа по физической культуре в Читинском техникуме отраслевых технологий и бизнеса / А.В. Кириенко, А.А. Тарасов // Культура физическая и здоровье. – 3 (39), 2012. – С. 46-48.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителей / В.И. Лях. – М.: «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.
4. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480 с.

Информация для связи с авторами:
irengri2011@list.ru

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ В КОНТЕКСТЕ РЕАЛИЗАЦИИ «СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ВОСПИТАНИЯ»

Березкина Елена Николаевна, *кандидат педагогических наук, доцент кафедры хорового дирижирования и вокала*
Воронежский государственный педагогический университет
Савельев Сергей Иванович, *преподаватель*
Воронежский государственный педагогический университет



Аннотация. В статье изучаются цели, задачи, содержание, приоритеты воспитания, определенные и сформулированные в «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; выявляются основные направления и рассматриваются отдельные аспекты ее реализации в условиях педагогического вуза вообще и в подготовке будущего учителя физической культуры в частности.

Ключевые слова: Стратегия, воспитание, направление, задачи, содержание воспитания, профессиональная подготовка.

MAIN AREAS OF TRAINING FUTURE TEACHERS IN KONTEKTSTE «STRATEGY OF EDUCATION»

Berezkina E.N., *Cand. Pedag. Sci., Docent, of Choral Conducting and Vocal Department*
Voronezh State Pedagogical University
Saveliev S.I., *Lecturer, Voronezh State Pedagogical University*

Annotation. The article examines the goals, objectives, content, training priorities are defined and formulated in the «Strategy of development of education in the Russian Federation for the period till 2025»; identifies major trends and discusses some aspects of its implementation in the conditions of pedagogical high school in general, and in the preparation of the future teacher of physical training in particular.

Key words: strategy, training, direction, goals, training content, training.

В своей речи на Валдайском форуме 2013 года о новой стратегии России и сохранении ее идентичности в кардинально изменяющемся мире, президент нашей страны В.В. Путин подчеркнул: «Именно образованные, творческие, физически и духовно здоровые люди, а не природные ресурсы или ядерное оружие, будут г*лавной силой России* этого и последующего веков.

Роль образования тем важнее, что для воспитания личности, патриота нам нужно восстанавливать роль великой русской культуры и литературы. Они должны быть фундаментом для самоопределения граж-

дан, источником самобытности и основы для понимания национальной идеи. Здесь очень много зависит от учительского, преподавательского сообщества, которое было и остается важнейшим хранителем общенациональных ценностей, идей и установок. Это сообщество говорит на одном языке – языке науки, знания, воспитания. ... И уже тем самым это сообщество, в широком смысле слова, скрепляет страну». Таким образом, глава нашего государства озвучил цели российского образования на ближайшие годы.

На протяжении более двадцати последних лет в этой области накопилась масса проблем, в том числе и в сфере воспитания. Разрушение старых моделей и идей, необоснованное и необдуманное заимствование западных ценностей и образовательных моделей привели к тому, что вопросы воспитания подрастающего поколения перестали быть в центре внимания государства.

В результате, мы сдали по очень многим позициям, в первую очередь в области патриотического воспитания, которое в своем традиционном виде в полной мере сохранялось разве что в военных образовательных учреждениях.

Достаточно ярким примером ослабления внимания государства к вопросам воспитания студенческой молодежи является сокращение во многих вузах должности проректора по воспитательной политике.

Еще относительно недавно достаточно распространенным было мнение о том, что цели воспитания должны быть независимы от государственной идеологии. Именно за это многие ученые подвергали критике советскую систему образования. В западной педагогике обрела популярность идея приоритета общечеловеческих законов жизни, потребностей, прав и свобод в выявлении и определении целей воспитания [1, 129].

Позволим себе не согласиться с этими утверждениями. Во-первых, образование, как государственный и общественный институт, всегда выполняло социальный заказ по обеспечению потребностей как государства, так и общества в воспитании подрастающего поколения с определенным набором заданных качеств, умений, с определенным мировоззрением.

Во-вторых, «общечеловеческие законы жизни» как понятие, достаточно абстрактное и неконкретное, оно не может быть универсально для всех без исключения. Каждое государство и общество имеют свою идентичность, определяемую культурой, традициями, национальными особенностями и др.

На фоне всех этих негативных тенденций, смещения ориентиров, и может быть, некоторой растерянности, все ярче, тверже и определеннее стала звучать мысль об ошибочности копирования западных моделей, о неприемлемости западных прагматических традиций в наших условиях, о чрезвычайной необходимости постепенного возврата к нашим прошлым идеалам, в том числе, советским. Обнадеживает то, что эта мысль, которую высказывало все преподавательское сообщество на протяжении последнего двадцатилетия, теперь не просто озвучивается высшим руководством страны. По инициативе Общероссийского народного фронта при активном участии научно-педагогической общественности и государственных структур разрабатывается и утверждается распоряжением Правительства РФ «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (далее Стратегия).

Это долгосрочный документ, главным приоритетом которого является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Основные направления развития воспитания: поддержка семейного воспитания, расширение воспитательных возможностей информационных ресурсов, поддержка общественных объединений, гражданское, патриотическое, духовное и нравственное воспитание детей, популяризация научных знаний среди детей, физическое воспитание и формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение, экологическое воспитание [3].

Принятая Стратегия создает условия для построения систем воспитания в разных типах образовательных организаций – от дошкольного до вузовского образования [2].

Стратегия определяет цели, задачи, приоритеты, основные направления развития социальных институтов воспитания, обусловливает необходимость обновления содержания воспитания; раскрывает механизмы ее реализации.

Поскольку главная роль в воспитании в условиях общеобразовательной школы и уч-

реждений дополнительного образования отводится учителю, одной из ведущих задач профессиональной подготовки будущего педагога является формирование у него готовности к многообразной воспитательной деятельности. Рассмотрим некоторые направления профессиональной подготовки будущего учителя в условиях педагогического вуза.

Одной из задач для достижения цели Стратегии является создание условий для консолидации усилий социальных институтов по воспитанию подрастающего поколения и формирование социокультурной инфраструктуры, интегрирующей воспитательные возможности образовательных, культурных, спортивных, научных, экскурсионно-туристических и других организаций [3].

Каждый факультет в общей системе вуза является отдельной структурной единицей, обладающей своей спецификой, определенными функциями, кадровым составом и пр. Это позволяет нам рассматривать его как отдельную организацию, отдельный институт. С этих позиций решение задач Стратегии в условиях педагогического вуза предусматривает более тесное взаимодействие факультетов в области воспитания студенческой молодежи, выявление и широкое использование потенциальных возможностей межфакультетского сотрудничества, начиная от непосредственного привлечения студентов к участию в мероприятиях отдельного факультета, например, в качестве болельщиков на спортивных соревнованиях, заканчивая разработкой и реализацией совместных социально значимых познавательных, творческих, спортивных, культурных, краеведческих проектов.

Реализация Стратегии в системе образования предусматривает обновление содержания воспитания, внедрение форм и методов, основанных на лучшем педагогическом опыте в сфере воспитания.

Содержание воспитания – одна из сложнейших категорий педагогики, определяемая многими факторами: социальным заказом государства и общества, потребностями личности, региональными запросами, педагогическими установками и др. В Стратегии четко определено содержание воспитательного процесса, от которого зависит выбор методов и форм, конкретная наполняемость деятельности. Для решения поставленных задач необходимо учитывать опыт предшествующих поколений, отечественных традиций и современных реалий. Изучение, анализ и внедрение лучших воспитательных практик в области духовно-нравственного, патриотического, гражданского воспитания, в сфере искусства и физической культуры позволит обучать будущих учителей конкретным воспитательным технологиям, представляющим систему определенных действий, операций, способов решения разного рода задач.

В заключение необходимо подчеркнуть, что все вышеизложенное является лишь общим описанием основных направлений профессиональной подготовки будущего учителя в контексте Стратегии воспитания. Реализация данных направлений потребует детальной разработки каждого конкретного вопроса, выявления и глубокого изучения всего спектра потенциальных возможностей для решения поставленных задач.

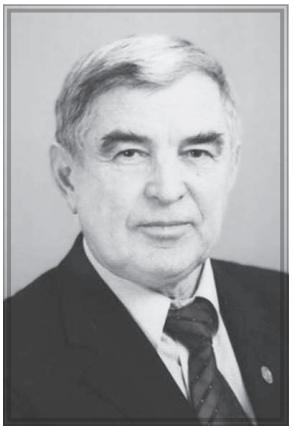
Литература:

1. Подласый И.П. Педагогика. Новый курс: учебник для вузов: в 2 кн. / И.П. Подласый. – М.: ВЛАДОС, 2005. – Кн. 1. Общие основы. – 574 с.
2. Исаев И.Ф. Стратегия развития воспитания школьников в контексте профессионально-педагогической культуры учителя / И.Ф. Исаев // Педагогическое образование: вызовы XXI века: материалы VII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти академика В.А. Сластенина (г. Воронеж, 22–23 сентября 2016 г.) / [Под общ. ред. проф. Н.И. Вьюновой]; Воронежский государственный университет. – Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2016. – С. 25-27.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года. – Режим доступа: https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html.

Информация для связи с авторами:
fiiho@mail.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Лотоненко Андрей Васильевич, *доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный профессор ВГПУ,*
Молодых Юлия Сергеевна, *ассистент,*
Кочергин Владимир Владимирович, *доцент*
Воронежский государственный педагогический университет
Лотоненко Андрей Андреевич, *кандидат педагогических наук*
Липецкий 4 ГЦ ПАП и ВИ МО РФ





Аннотация. Теоретические и методологические аспекты формирования физической культуры человека на основе современных данных науки, передового опыта практической работы в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, пространство, личность, физическое развитие, ценностный потенциал, компетентность.

PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHER IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Lotonenko A.V., *Dr. Pedag. Sci., Professor*
Honored worker of Physical Culture of the Russian Federation
Honored Professor of the VSPU,
Molodykh J.S., *assistant,*
Kochergin V.V., *Docent*
Voronezh State Pedagogical University
Lotonenko A.A., *Cand. Pedagog. Sci. Air Forces, Lipetsk*

Abstract. Theoretical and methodological aspects of formation of physical culture of man, based on modern data science, advanced practical experience in the sphere of physical culture and sports.

Key words: physical culture, space, identity, physical development, value potential, competence.

Физическая культура и ее виды – особая самостоятельная область культуры, которая имеет свои специфические цели, задачи, средства, методы и формы проведения. Она возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью. Анализ развития физической культуры, ее структуры и функций позволяет рассматривать этот социальный феномен как один из ведущих и обязательных факторов формирования всесторонне и гармонически развитой личности.

Физическая культура обеспечивает специфическими средствами и методами физическую, моральную, волевую подготовку человека к разносторонней социально полезной деятельности, способствует раскрытию физических потенций, составляющих физическую основу двигательной деятельности каждого человека. Кроме того, физи-

ческая культура и ее виды «удовлетворяет социальные потребности в общении, в игре и развлечении, в перемене деятельности, в некоторых формах самовыражения личности через социально-активную полезную деятельность»(В.М. Выдрин, 1988. – С. 17).

Воздействуя на биологическую сферу человека комплексом специфических средств и методов, физическая культура неизбежно оказывает влияние и на интеллектуальную, эмоциональную, духовную сферы личности в силу ее многофункционального характера, а также единства и взаимной обусловленности функционирования материальных и духовных начал в человеке. Именно поэтому, указывает В.М. Выдрин (1987), в профессиональной компетенции будущего педагога физическая культура по своей социальной роли всегда была и остается одним из важнейших и совершенно обязательных средств воспитания человека в широком смысле слова. В связи с тем, что таким более широким, родовым понятием для физической культуры является культура общества в целом, в специальной литературе специалистами рассматриваются основные взгляды на ее сущность следующим образом:

1) культура – это духовная жизнь общества;

2) культура – это совокупность материальных и духовных ценностей;

3) культура – это творческая созидательная деятельность человека, как прошлая, воплощенная, опредмеченная в ценностях, традициях, нормах и т.д., передающих от поколения к поколению исторический опыт человечества, так и прежде всего настоящая, основывающаяся на распредмечивании этих ценностей. Она актуализирует содержание опыта в творческих способностях индивидов в процессе преобразования человеком его собственного предметного мира и мира его общественных отношений;

4) культура – это специфический способ человеческой деятельности, включающий надбиологически выработанные средства решения людьми встающих перед ними жизненных проблем или специфический способ организации человеческой жизнедеятельности, представленной в продуктах материального и духовного труда;

5) в общеупотребительном понимании культура – это «определенные черты личности (аккуратность, образованность и т.п.), формы поведения человека (вежливость, самообладание и пр.), формы общественной, профессиональной и производственной деятельности (культура исполнения, торговли, производства)» (В.М. Выдрин, 1980; 1987).

В основе культуры лежат принципы целесообразности (идеальное представление человеком в сознании результатов своих действий), удобства (гуманистическая направленность культуры на человека) и красоты (эстетическое отношение человека к своей деятельности). Данные подходы к пониманию культуры, по мнению автора, позволяют объединить различные взгляды на физическую культуру, более глубоко осмыслить ее в социокультурологическом аспекте, что чрезвычайно важно для деятельности в ее сфере в системе как непрофессионального и профессионального образования, так и самодеятельных форм занятий.

Уникальность фактов культуры делает их носителями истории стиля. Стиль, как новая форма и содержание поступков, отражает и составляет движущую силу развития и эволюции общества. Это значит, что не только в текущей, но и в «прошлой деятельности следует найти факты культуры, которые поддерживают новый стиль» (Ю.В. Рождественский, 1996. – С. 14).

Поскольку понятие «культура» соотносится с категорией деятельности, можно утверждать, что одним из главных условий раскрытия взаимосвязей физической культуры с общей культурой является исследование ее в свете теории деятельности и социальных потребностей, которые отражаются в социальных функциях и позволяют раскрыть единство и взаимосвязи этих двух явлений.

В содержание физической культуры как социального явления и органической части общей культуры следует вынести следующие аспекты деятельности: 1 – деятельность по освоению имеющейся информации о законах развития физических сил человека и связанных с этим процессом других аспектов его развития; 2 – творческая деятельность, направленная на дальнейшее изучение и раскрытие закономерностей в этой области знания; 3 – органическая реализация научно-практических положений в интересах совершенствования сущностных сил человека и общества в целом (функционирование в конкретных исторических условиях); 4 – формирование ценностных ориентаций и создание ценностей (материальных, духовных, социальных и др.). Из этого следует, что наиболее правильно будет исходить из

предпосылки о том, что функции каждого социального явления также многообразны, как и потребности социальной жизни, которые они призваны удовлетворять.

По заключению В.М. Выдрина (1980), этому социальному явлению вполне присущи три категории функций. Это – общекультурные функции (функции наиболее общего порядка, свойственные социальной системе). К ним можно отнести образовательную, воспитательную, нормативную, преобразовательную, познавательную, ценностно-ориентационную, коммуникативную и др. Специфические функции (интегративные, отражающие совокупное состояние деятельности компонентов в данной системе); частные или внутренние – присущие каждому из компонентов данной системы.

Применительно к решению проблемы данного исследования представляется возможным согласиться с такой структурой функций физической культуры, проследив их в процессе анализа сущности физической культуры студенческой молодежи. Основными ее видами являются: образовательная, спортивная, рекреационная, реабилитационная и АФК. Здесь подчеркивается сознательная окультуренная двигательная деятельность, что очень важно в формировании у человека потребности в повышении уровня своей физической культуры.

С целью глубокого анализа физической культуры студенческой молодежи как области их деятельности в условиях гуманизации вузовского образования целесообразно использовать системный подход, позволяющий выявить ее структуру, содержание, характер и способы взаимодействия ее основных видов. Это особенно важно в организации и планировании физической культуры в вузах нефизкультурного профиля при современной практике регионального внедрения учебных программ с введением новых эффективных средств, методов и форм физкультурной деятельности. В специальной литературе этот вопрос разработан еще недостаточно, однако его актуальность вполне очевидна.

Под системой в наших исследованиях понимается физическая культура с ее составляющими видами и связями, структурой, образовательными и развивающими функциями. Под структурой физической культуры в вузах следует понимать состав и строение этого важного вида культуры молодежи, характер взаимосвязей его компонентов; под функционированием – способ проявления связей системы с внешней средой, ее формы реакции на воздействие извне, способность удовлетворять общественные и личностные потребности, что наиболее адекватно проявляется в студенческом возрасте.

При исследовании системных объектов важно выявить детерминанты, приводящие к организации элементов в систему, выявить специфические основания, связи и отношения в системе, ее особую качественность, установить закономерности структуры, функционирования и развития данной системы.

Системообразующим фактором, доминирующим признаком системы в нашем случае являются требования федерального компонента к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников вузов. Результатом деятельности в области физической культуры является создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию студенческой молодежи и к наиболее эффективным формам активного отдыха. Различные виды физической культуры своим содержанием, средствами, методами и разнообразием форм организации успешно содействуют развитию многих видов деятельности, которые составляют структуру личности студента, профессиональную компетентность будущего педагога, его общую культуру.

Физические упражнения, как основной элемент физкультурной деятельности, определяют как двигательное действие с его моторной и неизменно духовными сторонами. В каждом виде физической культуры по-разному представлены духовные начала, связанные с интеллектуальным, социальным и психологическим компонентами, а также личностными потребностями, способностями, целями студентов. Это накладывает отпечаток на физкультурную деятельность каждого молодого человека, позволяет через избранную физкультурную активность решать в студенческие годы общекультурные задачи, связанные с самосовершенствованием, самовыражением, общением, творчеством, культурным отдыхом, влиянием на его эмоциональную сферу и т.п., в целом на его мироощущение и мировоззрение. Выявление роли физкультурной активности в человеческой деятельности находит отражение закономерности реализации всех типов деятельности (практически-преобразовательной,

познавательной, ценностно-ориентационной, коммуникативной), а также связь их конкретных форм, связанных с практикой. Таким образом физическая культура и ее виды полностью отвечают потребностям общества в развитии личности студента во всех направлениях ее жизнедеятельности, профессиональной компетентности, ибо человек и есть высшая цель социального бытия общества.

Через развитие физических качеств физическая культура позволяет удовлетворять такие социально значимые потребности, как стремление к общению, наиболее полному самовыражению, развитию эстетических представлений, воспитание положительных эмоций и др. В этой связи важно подчеркнуть, что процесс телесного и духовного развития выступает как социально значимая деятельность, способствующая развитию у студентов целеустремленности, активности, дисциплинированности, трудолюбия, коллективизма, энтузиазма, оптимизма, уравновешенности.

Формирование современной системы представлений о ценностях физической культуры связывают с дальнейшей гуманизацией и демократизацией общества, обращением к человеку как мере всех вещей, к его нравственному самоопределению и индивидуальному действию, умению осуществлять собственно физкультурную деятельность. Такой подход направлен на пересмотр утилитарного использования ценностей физической культуры, ее целей, задач в условиях профессиональной подготовки в сторону развития его гуманизирующих и культурообразующих функций. Важным в этом направлении является дальнейшее раскрытие закономерностей в этой области знаний, практическая реализация научных идей (педагогических, социологических, физиологических, медицинских, методических, организационных, управленческих и др.) в интересах совершенствования педагогической системы формирования физической культуры студенчества. В этой связи создание системы информационного обеспечения процесса формирования физической культуры молодежи становится важнейшей предпосылкой развития инновационных процессов в этой сфере образования и культуры.

Физическая культура и ее виды, постоянно обогащаясь эффективными формами физкультурной деятельности, проявляется не только в аспекте воспитания и оздоровления молодежи, она также удовлетворяет потребности современного общества, связанные с развитием эмоциональных представлений, снятием напряжения, развлечением и сохранением оптимальной умственной и физической работоспособности во время обучения в вузе и в будущей профессиональной деятельности. Физкультурная деятельность ориентирует молодежь не только на усвоение знаний в этой сфере культуры, но и способы этого усвоения, на образцы и способы мышления и деятельности, на развитие познавательных сил и творческих потенциалов молодого человека.

В аспекте рассматриваемой в данном исследовании проблемы весьма специфичным является необходимость точно соотносить задачи, средства, методы и формы воспитательной работы среди студенческой молодежи с их интересами и потребностями, уровнем физической и общеобразовательной подготовки, возрастом, мотивами и целями, с одной стороны, и с особенностями содержания каждого вида физической культуры – с другой. Умение достичь их оптимального сочетания на протяжении всего периода обучения студентов является одной из основных задач высшей школы. Ценностью такого подхода является его направленность на сознательное использование способов физкультурной деятельности и умение применять их в самоорганизации здорового образа и спортивного стиля жизни человека.

Профессиональная компетентность требует от студентов определенного уровня знаний того, как специальные упражнения влияют на организм человека, умения грамотно и с большей эффективностью использовать средства и методы с учетом своих способностей и возможностей организма на каждом конкретном этапе подготовки. Кроме того деятельность в сфере физической культуры нередко требует от занимающихся конструкторских, технических и других умений и навыков, связанных с умственной работой.

Различные виды физической культуры предоставляют ценнейший материал для творческой деятельности во всех видах искусства, которое является главной формой отражения прекрасного в природе и обществе – в живописи и графике, скульптуре, музыке, архитектуре, литературе. Это, в свою очередь, требует формирования и развития способности к общекультурному самовыражению, что на практике означает формирование потребности в широких культурных знаниях, приобретение умения рас-

познавать подлинные и мнимые культурные ценности. Проявлением такого стремления является участие студентов в создании и деятельности инициативных физкультурных объединений, активное неформальное общение по интересам, умение содержательно и творчески провести свободное время, используя те плодотворные возможности, которые дают различные виды физической культуры и весь социокультурный процесс, планируемый не только в высшей школе, но и в других структурах общества.

Стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному молодому специалисту в условиях рыночной экономики, делают учебный труд студенческой молодежи все более интенсивным, напряженным. Соответственно возрастает значение неспециального физкультурного образования, спортивной деятельности, физической рекреации, двигательной реабилитации и АФК. Они являются незаменимыми видами деятельности по укреплению здоровья, оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения умственной и физической работоспособности молодежи в условиях вузовского образования и жизнедеятельности. Наряду с этим, специальными средствами физической культуры обеспечивается дальнейшая общая и специальная физкультурная подготовка применительно к условиям будущей профессии. В непосредственной связи с обязательным курсом физического воспитания в вузе предусматривается выработка и совершенствование ряда практических навыков организаторской работы, необходимых молодым специалистам производства, науки, культуры.

Литература:

1. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф., Лотоненко А.В., Лубышева Л.И., Филимонова С.И. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. Монография. – М.: Научно-изд. центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – С. 313-407.
2. Эффективность средств и методов повышения работоспособности студентов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 /Лотоненко Андрей Васильевич; [Ленингр. гос. ин.-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта]. – Л., 1982. – 198 с.
3. Комплекс ГТО и физическая работоспособность студентов: метод. разраб. / Воронеж. с.-х. ин-т. – Воронеж, 1986. – 50 с. (В соавт. с В.И. Воропаевым, М.С. Даниловым).

Информация для связи с авторами: lav@vspu.ac.ru

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОСВОЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛЕКСИКИ СТУДЕНТАМИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

Руденко Сергей Александрович, *кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики*
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья, Санкт-Петербург



Аннотация. Методически умелое решение вопросов, связанных с формированием у студентов физкультурных вузов основ профессионально-педагогической лексики в рамках занятий по гимнастике позволит создать предпосылки для успешного освоения ими как других практических дисциплин, так и азов тренерской деятельности в избранном виде спорта. При формировании у студентов речевых навыков на занятиях гимнастикой целесообразно предусмотреть два этапа, условно названных «базовый» и «совершенствования». На первом («базовом») этапе необходимо уплотнить структуру занятия за счет регламентации всевозможных действий, поведения студентов в гимнастическом зале через подробную инструкцию и правила, в которых уже содержатся специальные названия и понятия, далее – для идентичных методических и организационных действий создать обобщенные словесные формулы, состоящие в основном из терминов. Главная задача второго этапа («совершенствования») сводится к достижению в речевых навыках надежности

и вариативности за счет включения в базовые словесные формулы, помимо терминов, их аналогов – профессионализмов, ключевых слов, образных сравнений, стихотворных форм и т.п. Определяющим условием для успешного формирования у студентов речевых навыков является интенсивный практический тренинг.

Ключевые слова: профессионально-педагогическая и гимнастическая лексика, словесные формулы, навыки речи.

METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE LEARNING OF PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL VOCABULARY BY THE STUDENTS OF SPORTS HIGHER SCHOOLS DURING GYMNASTIC ACTIVITIES

Rudenko S.A., *Cand. Pedag. Sci., Docent of the Theory and Methodology of Gymnastics*
"The National State University of Physical Culture, Sports and Health", St-Petersburg

Annotation. Methodically skilful solution to questions related to the formation of professional pedagogical vocabulary base by the students of sports higher schools within the gymnastics lessons allows to create the background for the successful achievement of other practical disciplines as well as the basics of coaching the chosen sport. It makes sense to provide two stages called "basic" and "improvement" in the formation of the students' language skills during the gymnastics lessons. On the "first" ("basic") step it is necessary to "condense" the structure of the lesson by means of regulation of all kinds of actions and behavior of students in the gym using detailed instructions and rules, which already contain special names and concepts, then - for "identical" teaching and institutional actions to create a "generalized verbal formula", consisting mainly of terms. The main task of the "second" stage ("improvement") is reduced to achieve the language skills of reliability and variability due to the inclusion in the "basic verbal formula", in addition to the terms of their counterparts - professionalism, "keywords", figurative comparisons, poetic forms, etc. The decisive condition for the successful formation of students' language skills is an intensive practical "training».

Key words: "professional-pedagogical and gymnastics vocabulary", "verbal formula", "speech skills".

Среди большого круга актуальных вопросов, связанных с преподаванием гимнастики в физкультурных вузах, проблема освоения студентами профессионально-педагогической лексики и совершенствования у них речевых навыков является наиболее трудно решаемой. Не будет большим преувеличением, если сказать, что именно «Гимнастика» – (в настоящее время в системе высшего специального образования по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» представлена двумя дисциплинами – «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» и «Базовые виды двигательной деятельности: гимнастика») – является не просто базовой, а интегрирующей: на занятиях у студентов формируется система базовых прикладных знаний, создаются методические и организационные умения и навыки, позволяющие успешно осваивать не только предусмотренные планом обучения в вузе другие практические дисциплины, но и азы тренерской деятельности в избранном виде спорта.

Совершенствовать речевые навыки необходимо постоянно. Такой процесс должен сопровождаться внутренней работой над собой: пониманием свой ограниченности, стремлением к самообразованию, самовоспитанию, самопознанию и поиском аутентичных путей совершенствования речевых навыков. Однако речевые ошибки – это довольно частое и закономерное явление [3; с. 10-16]: общеизвестно, что понятие «речь» определяется как «язык в действии», а неотъемлемым атрибутом любого действия являются ошибки. Такие ошибки неизбежно возникают и в профессиональной речи уже опытных тренеров, имеющих большой стаж работы в тех или иных спортивно-гимнастических дисциплинах.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТИЯ «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЛЕКСИКА»

Выделяя понятие «профессионально-педагогическая лексика», нужно иметь в виду, что ключевым словом в нем является лексика, которая определяется как «совокупность

слов какого-либо языка (в нашем случае – русского), диалекта или речи отдельного человека», «словарный состав чего-либо, кого-либо» [1, с. 492]; первые два слова в нем указывают на то, что речь идет о специальной лексике, т.е. совокупности слов и словосочетаний, обозначающих понятия той или иной области знания или деятельности [2, с. 43-60; 4, с. 222-231]. Таким образом, профессионально-педагогическая лексика включает в себя как общие понятия, термины, связанные, прежде всего, с различными аспектами образования, обучения, воспитания и развития, так и специальные, отражающие особенности языка избранного направления педагогики.

Гимнастическая лексика – это еще более узкое понятие, подразумевающее и терминологию основной гимнастики и частных гимнастических направлений: есть «свой» язык у спортивной гимнастики, спортивной акробатики, спортивной аэробики, художественной гимнастики и т.д.

Ядро любого профессионального языка составляют термины и профессионализмы [4; с. 222-231]: первые – узаконенные, официальные понятия (их берут за основу, к примеру, при написании учебников, учебных пособий, правил соревнований и т.п.); вторые – аналоги терминам, которые применяются в разговорной речи внутри какой-либо профессии: они доступны, образны, но имеют разную степень распространенности. Издержками речи специалистов являются профессиональные жаргонизмы – это слова, словосочетания, устойчивые выражения ненормативного характера: жаргон активно проникает в современную профессиональную (в том числе и гимнастическую) лексику, выхолащивая речь, делая ее упрощенной, грубой, вульгарной.

Граница между терминами, профессионализмами и профессиональными жаргонизмами всегда подвижна. К примеру, терминологическое название действия – сгибание-разгибание рук в упоре лежа – иногда заменяют на отжимания, что это: профессионализм или профессиональный жаргонизм? Под натиском средств массовой информации порой профессионализмы и профессиональные жаргонизмы становятся более доступными, чем термины.

Источниками профессионально-педагогической (в том числе и гимнастической) лексики могут служить: изучение основ русского языка, его правил и речевой тренинг (т.е. совершенствование навыков устной и письменной речи); пополнение словарного запаса в процессе интеграции знаний из специальных и смежных областей науки и искусства; чтение художественной литературы и особенно интерес к поэзии, которые способствуют развитию воображения, наполняют речь образами, ассоциациями и в целом расширяют горизонты общей эрудированности и творчества.

Можно выделить еще два источника, которые непосредственно связаны с освоением учебного материала по гимнастике, а именно: анализ специальной литературы по гимнастике (имея в виду теоретический материал не только по основной гимнастике, но и другим ее видам – оздоровительным, образовательно-развивающим и спортивным); передача знаний и опыта преподавателями, проводящими занятия по гимнастике.

Однако, несмотря на большое разнообразие научно-методической литературы – различных учебников и учебных пособий, – студенту первого курса (а именно на этом курсе изучается гимнастика) при самостоятельной работе без специальных пояснений и рекомендаций со стороны преподавателя бывает сложно ориентироваться в гимнастических текстах. К тому же, анализ литературных источников указывает на разночтения по некоторым вопросам, в том числе связанным с терминологией. Следовательно, на занятиях по гимнастике ведущим звеном в процессе формирования у студентов системы знаний по основам профессионально-педагогической лексики является преподаватель.

Преподаватель – это уникальная творческая, педагогическая единица, – имеющий свое особое мнение, предпочтения, обладающий определенным уровнем обученности (школой), неповторимыми «стилем» и «почерком». Поэтому подача учебного материала всегда будет носить субъективный характер и, естественно, избирательно преломляться через индивидуальность и личность преподавателя.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ ОСНОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛЕКСИКИ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ

В условиях модульного обучения, основанного на системе балльно-рейтинговой оценки, важно ориентироваться не только на пороговый уровень освоения студентами учебного материала, определенного соответствующими общекультурными, общепрофессиональными и профессиональными компетенциями, но

и достижение вариативности в проявлении комплекса «знать – уметь – владеть», что, в свою очередь, непременно приведет к необходимой избыточности в развитии разных способностей, определяющих (теоретическую, методическую и организационную) основу тренерской деятельности в избранном виде спорта и ослабит тенденцию к снижению уровня остаточных знаний. Целенаправленное совершенствование у них речевых навыков возможно только на основе регулярной практики и реализации, к примеру, таких факторов, как повышение интереса студентов к занятиям на основе гибкой системы стимулирования их успеваемости, внедрение в учебный процесс инновационных образовательных технологий, создание приемлемых для качественного освоения дисциплины материально-технических условий.

Для улучшения качества усвоения студентами физкультурных вузов профессионально-педагогической лексики в рамках занятий по гимнастике целесообразно предусмотреть два этапа, условно названных «базовый» и «совершенствования» (рис. 1).

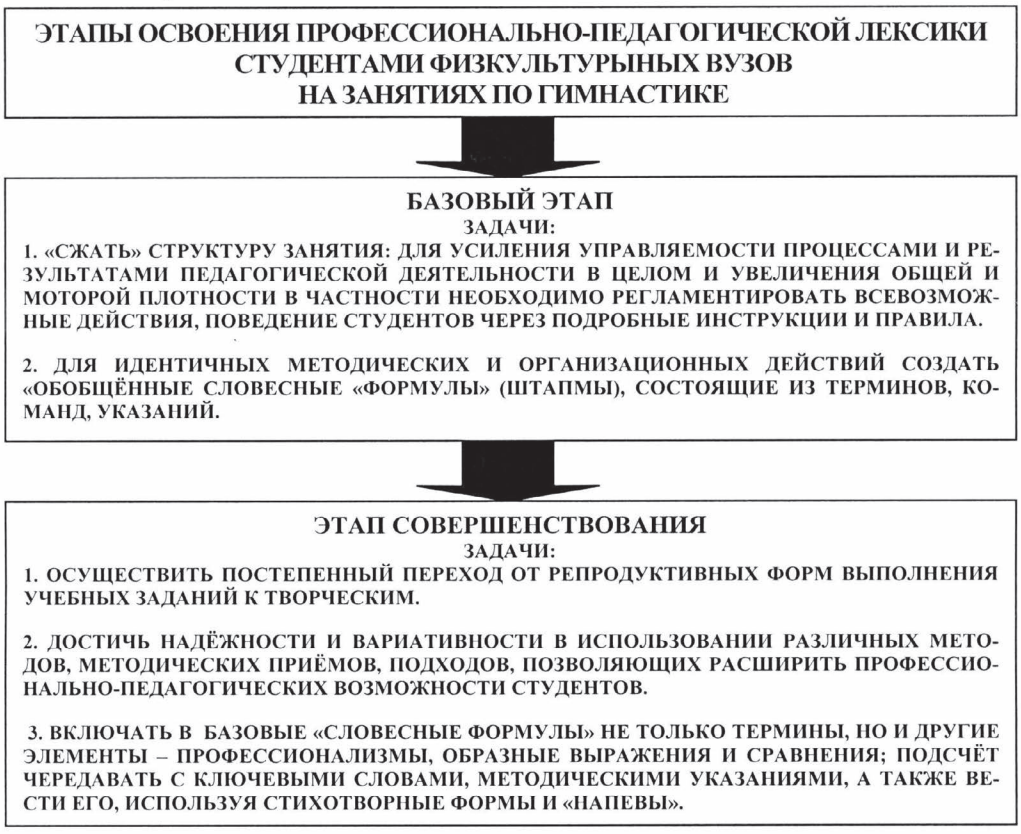


Рис. 1. Этапы формирования азов профессионально-педагогической лексики и навыков речи у студентов физкультурных вузов на занятиях гимнастикой

На первом («базовом») этапе необходимо, образно говоря, сжать структуру занятия: под этим понимается строгая регламентация всевозможных действий, поведения студентов в гимнастическом зале через подробные инструкции и правила. Запоминая установленные преподавателем правила поведения, студенты постепенно осваивают в том числе и специальные понятия, команды, указания, заключенные в так называемые словесные формулы (штампы). Практика показывает, что чем больше «словесной закодированности» в действиях и поведении студентов, тем выше возможности управлять процессами и результатами педагогической деятельности: к примеру, значительно повышается общая и моторная плотность занятия.

Следующим шагом в освоении студентами гимнастической терминологии и становлении у них профессионально-педагогических речевых навыков будет создание обобщенных словесных формул («словесных паттернов») для идентичных методических и организационных действий: для общеразвивающих упражнений – одни, для работы на спортивных и прикладных снарядах – другие, для переходов от одного задания к другому – третьи и т.д. Причем словесные формулы должны быть во-первых, лаконичными, а значит состоять из минимального набора терминов, стандартных (базовых) команд, указаний, расположенных в определенном порядке, во-вторых, удобными в произношении за счет указанной преподавателем ритмики, скорости, а также длительности пауз между словами. Самое главное, чтобы внимание студента было нацелено не только на запоминание отдельных терминов, но и на понимание принципа построения формул, ключевых команд и фраз. Поэтому на каждом занятии студенты, одновременно выполняя те или

иные учебные задания, должны и проговаривать соответствующие варианты базовых словесных формул.

На этапе «совершенствования» речевых навыков необходимо осуществить постепенный переход от репродуктивных форм выполнения учебных заданий к творческим. При этом важно достичь надежности и вариативности в использовании различных методов, методических приемов, подходов, направленных на расширение профессионально-педагогических возможностей студентов. Поэтому в базовые словесные формулы, помимо терминов, можно включать (гармонично вплетать) профессионализмы, образные выражения и сравнения. Одной из действенных творческих форм является сочинение стихотворных форм, речитатива, напевов, служащих сопровождением для выполнения, к примеру, общеразвивающих упражнений.

В содержательном отношении предложенный подход к развитию речевых способностей у студентов – это открытая для различных методических дополнений система, а его логика легко вписывается в общедидактические закономерности: поэтому он может быть использован как ориентир не только применительно к занятиям по гимнастике, но на других учебных дисциплинах.

При освоении студентами первого курса гимнастической терминологии важно соблюдать некоторые дидактические предписания: к примеру, необходимо сначала уметь описывать положения, затем – переходы из одной позы в другую, и только после этого – динамические упражнения (к примеру, действия, связанные с передвижениями, махами, элементами вращения тела и его частями); методика проведения общеразвивающих упражнений (которые, в свою очередь, разучиваются сначала без предметов, а потом – с предметами) всегда предшествует освоению двигательных действий, выполняемых на гимнастических снарядах. Таким образом, необходимо осваивать терминологию вначале на простых гимнастических упражнениях, основанных преимущественно на симметричных положениях, а затем переходить к сложным и асимметричным. Помимо этого, студентам нужно показывать методические приемы, используемые в случаях, когда метод «по рассказу» является нецелесообразным: поэтому при разучивании положений и движений, терминологически сложно поддающихся описанию, к примеру, можно использовать команды: «Посмотрите упражнение!», «Упражнение вместе со мной начинай!»

Практика, сопровождающаяся регулярным речевым тренингом, – вот ключ к успешному освоению студентами азов профессионально-педагогической лексики. Поэтому на занятиях гимнастикой при выполнении учебных заданий необходимо проговаривать словесные формулы как сольно, так и хором. В этом смысле, одним из самых универсальных по своей эффективности средств, используемых для развития у студентов не только речевых, но и в целом профессионально-педагогических способностей, является игра в «Тренера» («Учителя»): к примеру, в процессе овладения методикой проведения общеразвивающих упражнений студентов обычно делят либо на пары, либо на отделения.

Помимо навыков устной речи, у студентов нужно тренировать способность письменно излагать свои мысли: в частности, большинству студентов легче рассказать о содержании упражнения, чем отразить его в конспекте (т.е. в письменной форме). Средствами, формирующими у студентов навыки письменной речи, являются конспекты занятий и их фрагментов, описание общеразвивающих упражнений, проверочные и реферативные работы. К тому же, в целях структурирования профессионально-педагогической лексики необходимо изучаемые студентами понятия объединять в смысловые ряды. Эту идею можно проиллюстрировать следующими примерами: для запоминания терминов, связанных с шереножным строем, можно предложить такую словесную формулу: шеренга – ряд – право- и левофланговый – интервал; для расширения представления о системе обучения упражнениям в гимнастике можно использовать следующую смысловую схему: педагогическая система – технология, методика, методический подход – метод, методический прием – средство, упражнение и другие. По этому принципу можно сжать до ключевых понятий любую изучаемую студентами тему.

Таким образом, при решении вопросов формирования у студентов физкультурных вузов речевых навыков в аспекте освоения ими профессионально-педагогической лексики в рамках занятий по гимнастике, необходимо ориентироваться на общекультурные ценности, постоянно расширять поиск методических (инновационных) подходов, направленных как на повышение интереса к дисциплине и успеваемости, так и уровня знаний по терминологии. В этом процессе важно соблюдать методичность: нужно научить студента сначала замечать возникающие в речи ошиб-

ки, затем, с помощью освоенных словесных формул, оперативно устранять и упреждать их появление. Весь путь совершенствования студентами навыков речи на уроках гимнастики можно выразить следующей фразой: «От базовых знаний терминологии – к практическому их применению и далее – к вариативности профессиональной речи, свободе и творчеству в использовании различных вербальных и невербальных средств».

ВЫВОДЫ

1. Для оптимизации процесса освоения студентами физкультурных вузов профессионально-педагогической лексики в рамках занятий по гимнастике целесообразно выделить два этапа, условно названных «базовый» и «совершенствования». Так, на первом этапе студентам необходимо запомнить, во-первых, правила поведения в гимнастическом зале, в которых уже содержатся общие понятия (названия), во-вторых, подробные инструкции, регламентирующие порядок выполнения всевозможных методических и организационных действий, чаще всего реализуемые в виде базовых словесных формул, составленных из основных и дополнительных терминов, команд и указаний. С помощью словесной закодированности повышаются возможности управлять процессами и результатами педагогической деятельности на занятиях гимнастикой.

Отличительной чертой этапа «совершенствования» речевых навыков у студентов является постепенный переход от репродуктивных форм выполнения учебных заданий к творческим на основе вариативного использования различных средств, методов, методических приемов, подходов. Поэтому в базовые словесные формулы, помимо терминов, включаются их аналоги – профессионализмы, образные выражения и сравнения; подсчет может чередоваться с произнесением ключевых слов, методических указаний, а также вести его, используя стихотворные формы, напевы, речитатив.

2. При изучении студентами гимнастической терминологии необходимо руководствоваться такими общедидактическими правилами, как от простого к сложному, от легкого к трудному, от главного к второстепенному, от известного к неизвестному. Поэтому вначале нужно осваивать терминологию простых гимнастических упражнений, основанных преимущественно на симметричных положениях, а затем сложных и асимметричных; сначала важно научиться описывать положения и переходы из одной позы в другую, и только после этого – динамические упражнения (к примеру, основанные на перемещениях и вращательных движениях); обучение методике проведения общеразвивающих упражнений всегда предшествует «снарядовой гимнастике». Кроме того, в зависимости от сложности упражнения студент должен владеть различными методическими приемами и методами, позволяющими, с одной стороны, добиваться максимальной доступности и эффективности в их объяснении (показе), с другой – устранять элементы простоя. Формирование такой методической умелости у студентов непременно приведет и к свободному варьированию различных вербальных и невербальных методов воздействия, применяемых в обучении и воспитании.

3. Интенсивная практика, сопровождающаяся регулярным речевым тренингом, является главным условием успешного освоения студентами азов профессионально-педагогической лексики. Основной интерактивной формой обучения, способствующей быстрому запоминанию студентами учебного материала и выработки у них базовой методической подготовленности, является игра в «Тренера». Причем в работе со студентами нужно использовать самые разнообразные средства, формирующие у них навыки как устной, так и письменной речи. Для лучшего запоминания предложенные преподавателем словесные формулы действий, команд, методических указаний необходимо законспектировать и заучить, чтобы на занятиях безошибочно их воспроизводить. Одним из удобных приемов структурирования ключевых понятий изучаемых студентами тем являются так называемые «смысловые ряды», в которых термины (названия) записывают по принципу – от общего к частному.

4. При решении вопросов, связанных с формированием у студентов физкультурных основ профессионально-педагогической лексики в рамках занятий по гимнастике, необходимо ориентироваться на общекультурные ценности, постоянно расширять поиск инновационных подходов, позволяющих повысить у них интерес к изучению дисциплины «гимнастика» и успеваемость за счет гибкой системы стимулирования активности и проявления у них творческих способностей.

Литература:

1. Большой толковый словарь русского языка / Сост. и гл. ред. С.А. Кузнецов. – СПб.: «Норинг», 1998. – 1536 с. ISBN 5-7711-0015-3.

2. Лекант П.А., Диброва Е.И., Касаткина Л.Л., Клобуков Е.В. Современный русский язык: Учеб. для студ. вузов, обучающихся по спец. «Филология» / П.А. Лекант, Е.И. Диброва, Л.Л. Касаткина; под ред. П.А. Леканта. – М.: Дрофа, 2000. – 560 с. ISBN 5-7107-2548-X.
3. Львов М.Р. Основы теории речи: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.Р. Львов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 240 с. ISBN 5-7695-0598-2.
4. Рахманова Л.И., Суздальцева В.Н. Современный русский язык. Лексика. Фразеология. Морфология: учебное пособие / Л.И. Рахманова, В.Н. Суздальцева. – М.: Изд-во МГУ, Изд-во «ЧеРо», 1997. – 480 с. ISBN 5-211-03552-6.

Bibliographi:

1. The big explanatory dictionary of Russian / Compiler and head editor S.A. Kuznetsov. – SPb.: "Noring", 1998. – 1536 p. ISBN 5-7711-0015-3.
2. Lekant P.A., Dibrova E.I., Kasatkina L.L., Klobukov E.V. The Modern Russian language: Textbook for stud. of higher educational institutions on speciality "Philology" / P.A. Lekant, E.I. Dibrova, L.L. Kasatkina; ed. by P.A. Lekant. – M.: Drofa, 2000. – 560 p. ISBN 5-7107-2548.
3. Lvov M.R. The Fundamentals of the theory of speech: Textbook for students of higher pedagogical institutions / M.R. Lvov. – M.: Publishing center "Academy", 2000. – 240 p. ISBN 5-7695-0598-2.
4. Rakhmanova L.I., Suzdaltsev V.N. The Modern Russian language. Vocabulary. Phraseology. Morphology: Study guide / L.I. Rakhmanova, V.N. Suzdaltsev. – M.: Publishing house of the MSU, Publishing house "Dillon", 1997. – 480 p. ISBN 5-211-03552-6.

Информация для связи с автором:
sergey_rudenko2010@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВГПУ – БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Романова Тамара Александровна, *кандидат медицинских наук, профессор,*
Казарцева София Николаевна, *кандидат сельскохозяйственных наук, старший преподаватель*
Воронежский государственный педагогический университет



Аннотация. В статье «Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни у студентов ВГПУ – будущих педагогов» была поставлена цель: получить данные о состоянии здоровья студентов ВГПУ и на основе этих данных разработать систему профилактики наиболее встречающихся заболеваний у студентов.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, профилактика заболеваний у студентов.

THE FORMATION OF VALUES OF HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS VGPU – FUTURE TEACHERS

Romanova T.A., *Cand. Medical Sci., Professor,*
Kazartseva S.N., *Cand. Agricul. Sci., Senior Lecturer*
Voronezh state pedagogical University

Abstract. In the article «the Formation of values of health and healthy lifestyle among students, PhD - teachers of the future», the goal was set: to obtain data on the health status of students vgpu and on the basis of these data to develop a system of prevention of the most common diseases among students.

Key words: health, healthy lifestyles, prevention, diseases in students.

Укрепление здоровья молодого поколения – главная проблема ближайшего будущего и дальнейшей перспективы развития нашей страны, т.к. потенциал социального, экономического развития обеспечения обороноспособности, высокий уровень жизни, науки, культуры – все это будет достигнуто, только если будущее поколение будет обладать крепким здоровьем, высокой физической и интеллектуальной работоспособностью.

Профессор М.Я. Виленский пишет, что ценностная значимость здоровья для личности и общества отражена в его определениях как: ценности – компонента человеческого счастья, одного из неотъемлемых прав, условия успешного социального и экономического развития; результата собственной деятельности человека; области человеческой культуры; нормы творческой жизни; способности к самосохранению, саморазвитию и самосовершенствованию [1].

Будущий педагог должен осознавать ценность здоровья, учитывать факторы, созидающие и разрушающие здоровье, владеть системой знаний о взаимосвязи здоровья человека с социальной и природной средой.

В статье публикуем данные, предназначенные для студентов педагогического вуза, влияющие на повышение их компетентности в плане формирования здорового образа жизни и профилактики наиболее часто встречаемых заболеваний.

В проводимом нами исследовании была поставлена цель получения данных о состоянии здоровья студентов нашего вуза и на основе этих данных разработана система профилактики наиболее часто встречающихся заболеваний [3].

Студенты – социальная группа, объединяемая специфическими условиями труда и жизни.

В высшие учебные заведения поступает молодежь, состояние здоровья которых оставляет желать лучшего.

Так, в среднем по России лишь 10% выпускников могут считаться здоровыми, а свыше 50% страдают хроническими заболеваниями [2].

Эти данные послужили стимулом для проведения нашего исследования, главной целью которого является прогнозирование состояния здоровья и выявление факторов риска развития заболевания.

Одним из ведущих методов прогнозирования является анкетирование с заполнением карты опроса.

Данная анкета включает в себя 34 вопроса, которые касаются субъективного статуса обследуемых. Опрос направлен на выявление анамнестических данных и жалоб на самочувствие, характерных для изменений в нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной системах, а также состояния, типичных для лор. и аллергических заболеваний.

В анкете в виде простых вопросов сгруппированы и систематизированы основные «ключевые» жалобы на самочувствие, при помощи которых можно диагностировать раннюю стадию какой-либо патологии.

При анализе полученных данных (120 студентов первого и второго курсов естественно-географического факультета) ведущее место занимают заболевания опорно-двигательного аппарата, функциональные нарушения осанки, болезни органов зрения, в первую очередь миопия [5].

Традиционная организация учебного процесса характеризуется преимущественно сидячей рабочей позой студентов. Требуется создавать специальные мероприятия, направленные на профилактику и коррекцию нарушений осанки, включение в занятия физической культуры специальных упражнений.

Одним из основных средств профилактики заболеваний органов зрений является соблюдение основных санитарных норм освещенности в аудиторных помещениях.

Доказано также положительное влияние специальной зрительной гимнастики на формирование рефракции зрительного анализатора у учащихся, улучшение мозгового кровоснабжения, укрепление склеры глаз.

К числу основных причин, способствующих ослаблению здоровья студентов и снижению их умственной и физической работоспособности, относятся острые респираторные заболевания (ОРВИ). Приступая к занятиям после болезни, студенты-реконвалесценты сразу включаются в учебный процесс и несут такую и даже повышенную учебную нагрузку, связанную с пропусками занятий. Такая нагрузка зачастую не по силам функциональным возможностям организма студента, поскольку клиническое выздоровление не совпадает с биологическим состоянием организма, наступающим лишь спустя 3-6 недель после болезни.

Нами в рамках эксперимента была разработана система оздоровительных мероприятий в восстановительном периоде после перенесенного ОРВИ, где возможны условия эффективной организации режима дня, ра-

ционального питания и укрепления иммунитета.

Учитывая недостаток витаминов и микроэлементов в естественном питании, большинству студентов целесообразно проводить искусственную витаминизацию рациона с использованием специальных продуктов или препаратов для повышения защитных сил организма учащихся в зимне-весенний период [4, 5].

В вузах следует проводить дополнительную витаминизацию посредством поливитаминных препаратов не менее шести месяцев (с ноября по май).

При индивидуальном опросе каждому студенту была дана консультация с целью корректировки выявленной патологии. Было выявлено, что обстановка в семье, уклад семьи (культура отношений, степень внимания и заботы о ребенке-студенте) и окружающая среда влияют на формирование здорового образа жизни.

Так, например, было установлено, что в семье, где курят родители, дети поневоле становятся пассивными курильщиками, что не менее вредно.

Родители зачастую не знают и не хотят знать, что необходимо для нормального роста и развития ребенка, какой должна быть профилактика развития заболеваний.

Итак, 1 ступень в формировании здорового образа жизни ребенка – семья, 2 ступень – школа, которая является зоной риска для детей.

В процессе эксперимента была выявлена взаимосвязь с отдельными социально-гигиеническими факторами риска (вредные привычки, качество питания, гиподинамия, стрессы и др.).

Наличие этих связей, по нашему мнению, увеличивает степень воздействия этих факторов на хронизацию патологических процессов.

Таким образом, успешность в решении задачи формирования у студентов культуры здорового образа жизни зависит как от насыщения образовательной среды информации о здоровье человека, так и от воспитательной работы, направленной на развитие познавательной активности студентов и формирование в них потребности в сохранении состояния здоровья.

Повышать эффективность профилактических и оздоровительных мероприятий необходимо также за счет соблюдения в вузах санитарных норм и правил, регламентирующих требования к архитектурно-планировочным решениям, воздушно-тепловому режиму, естественному и искусственному освещениям, водоснабжению, канализации, режиму учебно-воспитательных процессов и учебной нагрузки, санитарному состоянию учреждения, организации питания учащихся.

Литература:

1. Виленский М.Я. Феномен ценности здоровья в развитии личности студента/ Культура физическая и здоровье. – №3 (58), 2016. – С-4-54.
2. Романова Т.А. Медико-теоретическое обоснование донозологической диагностики соматических заболеваний у студентов педагогического вуза: препринт/ Т.А. Романова, С.Н. Казарцева. – Воронеж: изд-во ВГПУ, 2009. – 8 с.
3. Романова Т.А. Оценка состояния здоровья студентов по данным донозологической диагностики. Меры профилактики соматических заболеваний: препринт / Т.А. Романова, С.Н. Казарцева. – Воронеж: изд-во ВГПУ, 2012. – 28 с.
4. Романова Т.А. Медико-социальные аспекты сохранения и укрепления здоровья студентов ВГПУ – будущих педагогов/ Т.А. Романова, С.Н. Казарцева // Материалы третьей научно-практической конференции «Экологическая геология: теория, практика, проблемы». – Воронеж: изд-во «Цифровая полиграфия», 2013. – С. 417-419.
5. Романова Т.А. Выявление и прогнозирование состояния здоровья студентов – будущих педагогов / Т.А. Романова, С.Н. Казарцева, П.С. Русинов // Материалы IV всероссийской научно-практической конференции «Новой школе – здоровые дети». – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2016. – С. 146-147.

Информация для связи с авторами:
bredisludmila@mail.ru

Ректорам образовательных организаций высшего образования

РЕЗОЛЮЦИЯ

расширенного заседания научно-методического совета
по физической культуре и спорту Министерства образования и науки
Российской Федерации

1. Кафедры физического воспитания – основные образовательные структуры вуза. Они оказывают образовательные услуги по дисциплине «Физическая культура» у 90 % студентов, обучающихся по программам бакалавриата (1-3 курсы) очной и заочной форм обучения, осуществляют образовательную деятельность по дисциплине «Физическая культура», научно-исследовательскую деятельность среди преподавателей и студентов, а также проводят учебно-методическую, воспитательную и спортивно-массовую работу (Приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12.99 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»).

2. На основе опыта работы вузов России, которые создали оптимальные современные модели организации и управления большими педагогическими коллективами, образовательным процессом, физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работой и развитием студенческого спорта высших достижений, НМС Минвуза рекомендует организацию в вузах новой структуры, в состав которой должны войти: кафедра физического воспитания, студенческий спортивный клуб, отдел стратегического развития учебно-спортивной базы, научные школы и информационно-аналитический отдел, другие подразделения по профилю работы по усмотрению вуза.

Эту структуру должен возглавить квалифицированный специалист с высшим образованием в сфере физической культуры, с ученой степенью, ученым званием, имеющий опыт управления в образовательной организации высшего образования.

3. Направлять не менее 50 % денежных средств, предусмотренных субсидией, на выполнение государственного задания на физкультурную (внутривузовскую организацию спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы), спортивную (проведение соревнований и участие сборных команд в соревнованиях различного уровня) и оздоровительную работу (направление студентов-спортсменов на оздоровительный отдых) среди студентов очной формы обучения.

4. Организовать при кафедрах физического воспитания кабинет мониторинга физического здоровья с современным оборудованием для контроля функционального состояния студентов и ведения научно-исследовательской работы.

5. При спортивных комплексах, бассейнах организовать медицинские (фельдшерские) кабинеты как обязательное условие функционирования спортивных объектов.

6. При реализации программы бакалавриата по дисциплине «Физическая культура и спорт» (ФГОС 3 +) рекомендуем планировать учебный план, график учебного процесса, расписание, рабочие программы дисциплин (модулей) в соответствии со следующими разъяснениями:





6.1. Совокупная аудиторная нагрузка по дисциплинам (модулям) «Физическая культура и спорт» должна составлять не менее 400 часов для всех специальностей без исключения при очной и очно-заочной формах обучения, в том числе «Физическая культура» в объеме не менее 72 часов (2 зачетные единицы) в форме лекций (не менее 16 часов) и семинарских (методических) занятий (не более 56 часов). Формой контроля освоения дисциплины (модуля) считается «дифференцированный зачет».

Элективные дисциплины (модули) по видам спорта, современным двигательным и оздоровительным системам – «Прикладная физическая культура» реализуются в объеме не менее 328 часов в форме практических (учебно-тренировочных) и контрольных занятий (тестирование по общей физической подготовке и др.) на трех курсах обучения (1-6 семестры). Формой контроля освоения элективных дисциплин (модулей) считается «зачет», который проставляется каждый семестр.

6.2. Для проведения учебной работы, на основании результатов врачебно-педагогического обследования и интереса (анкетирования) студентов к конкретным видам физической культуры формируются учебные отделения:

Основное отделение – зачисляются студенты, не имеющие или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. С достаточным уровнем физической подготовленности (результаты входного тестирования на оценку не ниже «3 баллов»). Численность группы – не более 15 человек.

Подготовительное отделение – зачисляются студенты, не имеющие или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным уровнем физической подготовленности (результаты входного тестирования на оценку не ниже «3 баллов»). Численность группы – не более 12 человек.

Специальное медицинское отделение – зачисляются лица с ограниченными возможностями и инвалиды. Численность групп – не более 8 человек.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное медицинское отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

Перевод студентов из одного учебного отделения в другое осуществляется по результатам медицинского обследования в любое время учебного года.

Спортивное отделение – зачисляются студенты, имеющие спортивную квалификацию, опыт занятий избранным видом спорта, показавшие хорошую общую физическую и спортивно-техническую подготовленность, желающие углубленно заниматься одним из видов спорта и выступать в соревнованиях различного уровня.

Количество и спортивный профиль учебных групп определяется кафедрой физического воспитания с учетом развития спортивной инфраструктуры вуза.

6.3. Обязательными условиями, обеспечивающими эффективную реализацию дисциплин (модулей) «Физическая культура и спорт» являются:

Высококвалифицированные кадры: заведующий кафедрой и профессорско-преподавательский состав кафедры физического воспитания, сформированный из специалистов в сфере физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физи-





ческой культуры (Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденный приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 11 января 2011 года № 1н).

Врачебный контроль: обязательное медицинское обследование студентов на каждом курсе, один раз в год (Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России Российской академии образования от 16.07.02 г. № 2715/227/16619 «О совершенствовании процесса физического воспитания в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации»).

Учебно-спортивная база (собственная или арендованная) должна соответствовать аккредитационным показателям и обеспечивать учебные занятия по развиваемым в вузах видам спорта и современным двигательным и оздоровительным системам.

Спортивные технологии обучения, построенные на принципах соревновательной деятельности и подготовки к ней. Виды спорта должны быть подобраны с учетом потребностей студентов к занятиям различными видами спорта и требований ВФСК ГТО.

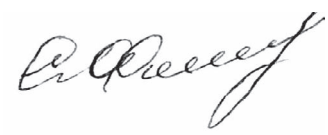
Оздоровительные технологии и современные двигательные и оздоровительные системы применяются для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма и органов зрения: комбинированные оздоровительные программы (стретчинг, калланетик, бодифлекс, (bodyflex), аквааэробика, оздоровительное плавание и игровые виды спорта).

Интерактивные технологии обучения реализуются в объеме 13 % в форме лекций и семинарских занятий с презентациями, лекций-конференций, конкурсов рефератов и учебно-научных работ, консультирования студентов по электронной почте и т.д.

Образовательные технологии должны разрабатываться с учетом прикладного характера и развития профессионально важных качеств личности: внимание, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, дисциплинированность, высокий уровень психической работоспособности, устойчивость к стресс-факторам профессиональной деятельности, умение эффективно работать индивидуально и в коллективе, высокий уровень коммуникативных способностей, мобильность (переключение) с одного вида деятельности на другой, самоконтроль.

7. Организовать при проведении приемной кампании учет индивидуальных спортивных достижений поступающих и начисление им дополнительных баллов (не более 10), (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 839 от 28 июля 2014 года «Об утверждении порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры на 2015-2016 учебный год»; Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по учету индивидуальных возможностей поступающих при приеме на обучение по программам бакалавриата и специалитета № АК-10/05 вн от 20 февраля 2015 г.; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-534/09 от 06 марта 2015 г. «Об индивидуальных достижениях поступающих»).

Председатель
Научно-методического совета
по физической культуре Минобрнауки России,
доктор педагогических наук,
профессор



С.И. Филимонова

УВАЖАЕМЫЕ АВТОРЫ!

Редакция журнала «КФ и З» напоминает, что оплату научных статей следует производить по реквизитам ВГПУ:

УФК по Воронежской области
(ВГПУ л/сч 20316Х29990)
ИНН 3666008174, КПП 366601001
р/сч. № 40501810920072000002
ОТДЕЛЕНИЕ ВОРОНЕЖ
БИК 042007001
ОКТМО 20701000
КБК 00000000000000000130

Журнал включен в общероссийский каталог ОАО Агентство «Роспечать», индекс 18414
СВИДЕТЕЛЬСТВО
о регистрации средства массовой информации
ПИ ФС77-60164 от 17 декабря 2014 г.
Учредитель (соучредители) (адрес): Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный педагогический университет»
(394043, г. Воронеж, ул. Ленина, д. 86)
Лотоненко Андрей Васильевич (394087, Воронежская обл., г. Воронеж, ул. Морозова, д. 29а, кв. 79)

Подписано в печать 12.12.2016 г. Объем п.л. 13,95. Формат 60х84 1/8.
Тираж 1000 экз. Заказ № 1909.

Отпечатано в АО «Воронежская областная типография»
394071, г. Воронеж, ул. 20-летия Октября, 73а.

Дата выхода в свет 12.12.2016 г.
Адрес издательства и редакции журнала «Культура физическая и здоровье»
Россия, 394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ
Тел.: (473) 264-44-20, тел./факс: (473) 254-56-43.
E-mail: lav@vspu.ac.ru
kultura.fiz@yandex.ru
Рукописи рецензируются, носители не возвращаются