

ЛИТЕРАТУРА

1. Коржневский, А.И. Адаптация юных единоборцев к тестирующим нагрузкам различной интенсивности / А.И. Коржневский, Ю.В. Филиппова // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 3. – С. 21-26.
2. Красников, А.А. Основы теории спортивных соревнований : учеб. пособие для вузов физической культуры и спорта / А.А. Красников. – М. : Физическая культура, 2005. – 160 с.
3. Планирование спортивной тренировки в каратэ : монография / М.В. Крысин, Д.С. Алхасов, Б.М. Седов, В.И. Коваль. – М. : Компания Спутник+, 2008. – 173 с.
4. Макарова, Г.А. Спортивная медицина : учебник / Г.А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2004. – 480 с.
5. Новик, С.А. Средства специальной подготовки юных каратистов и их распределение в годичном цикле : дис. ... канд. пед. наук / Новик С.А. ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1998. – 166 с.
6. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 232 с.
7. Сонькин, В.Д. Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе / В.Д. Сонькин, Р.В. Тамбовцева. – М. : Книжный дом «Либроком», 2011. – 368 с.

**Контактная информация:** 67@mail.ru

УДК 373.1.02:372.8

**ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ НЕОБХОДИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ  
НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ЧЕЧЕНСКОЙ МОЛОДЕЖИ С  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАЦИОНАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Саид-Али Махмудович Аслаханов, соискатель,  
Чеченский государственный педагогический институт,  
Чеченская Республика, г. Грозный*

**Аннотация**

В статье представлены результаты исследования автора по установлению факторов, определяющих необходимость формирования навыков здорового образа жизни у чеченской молодежи с использованием национальных средств физической культуры. Автор статьи отмечает, что выявление факторов, определяющих необходимость формирования навыков здорового образа жизни у молодежи, с использованием национальных средств физической культуры, позволит приобщить подрастающее поколение к богатейшему этнокультурному наследию народа в сфере физической культуры, активизировать патриотическое и интернациональное воспитание, улучшить мировоззрение будущих специалистов физического воспитания. Кроме того это поможет осознать прошлое и настоящее национальных средств физической культуры для дальнейшего совершенствования системы физического воспитания молодежи.

**Ключевые слова:** национальные подвижные игры; национальная система физического воспитания; национальные средства физического воспитания; Чеченская Республика; молодежь.

**FACTORS DEFINING THE NECESSITY IN FORMATION OF THE HEALTHY WAY  
OF LIFE SKILLS AMONG THE CHECHEN YOUTH BY THE NATIONAL MEANS  
OF PHYSICAL TRAINING**

*Said-Ali Mahmudovich Aslahanov, the competitor,  
Chechen State Teacher Training College,  
Chechen Republic, Grozny*

**Annotation**

The results of author research on establishment of the factors defining necessity in formation of

healthy way of life skills among the Chechen youth with application of national means of physical training have been presented in the article. The author notices that revelation of the factors defining necessity in formation of healthy way of life skills among the youth with application of national means of physical training will allow to familiarize the growing generation with the richest national ethno cultural heritage relating to physical culture whilst activating the patriotic and international education and improving the outlook of the future experts of physical training. Besides, it will help to realize the past and the present of national means of physical training for the further perfection of system of the youth physical training.

**Keywords:** national outdoor games, national system of physical training, national means of physical training, the Chechen Republic, youth.

Система физического воспитания, развитие и совершенствование которой обусловлено закономерностями диалектического и исторического материализма, призвана, наряду с другими социальными системами общества, решать задачи подготовки всесторонне развитой молодежи. Физическая культура, являясь составной частью общенародной культуры, способствует решению социально-экономических задач, стоящих перед чеченским обществом на конкретном историческом этапе его развития. В ходе своего общественного развития чеченцы создавали свою, базирующуюся на многовековых народных обычаях и традициях национальную культуру, в том числе и физическую. Ясно, что на основе идеала нельзя оценить физическую культуру общества. Однако, идеал четко показывает господствующую духовную установку, принятые нормы воспитания, морали и этики отражают ту систему ценностей, которая тем или иным образом является руководящим принципом членов общества. Объектом анализа является человек, живший в различные периоды истории физической культуры. Его поступки мотивируются системой ценностей, идеалами его эпохи и среды.

В общении специалистов физического воспитания, в официальных документах, в научно-популярной и специальной учебно-методической литературе мы часто встречаем такие термины и понятия, как «самобытные формы физических упражнений», «народные подвижные игры», «народные спортивные игры», «народный спорт», «национальные виды спорта», «народные школы физического воспитания», «народная система физического воспитания» и др. Порой даже специалисту сложно разобраться в созвучных и простых терминах, объединенных такими емкими и значимыми понятиями, как «нация», «народ», которые в действительности по своему внутреннему содержанию отражают специфику человеческой деятельности в сфере физической культуры.

Человеческая деятельность во все исторические эпохи протекает в определенном коллективе, обществе и человек-носитель морально-нравственных ценностей этого общества является отражением и мерилем материальных и духовных богатств, созданных той или иной этнической группой в процессе активной творческой деятельности всего общества. По мере развития и укрепления политических, экономических и культурных связей между народами как внутри одной, отдельно взятой страны, так между отдельными народами и странами различных регионов мира, культура различных наций и народов становится более яркой, многоцветной. Происходит это благодаря тому, что каждая нация, каждая национальность, будь она малая или малочисленная, вносит в сокровищницу человеческой культуры неповторимый национальный колорит, присущий только данному этносу. Это в полной мере относится и к сфере физической культуры – составному компоненту культуры чеченского народа.

Важно отметить, что, несмотря на неоднозначность отношения религии и государства на различных исторических этапах развития общества к стремлению человека к своему физическому совершенствованию, народами различных регионов и стран из поколения в поколение передавались лучшие традиции в области физических упражнений и игр. Веками отбирались и сохранялись свои самобытные формы физического воспитания, народные системы физического воспитания наполнялись новым содержанием, новыми организационными формами и методами.

Сказанное подтверждает, что народно-национальное культурное наследие любого

этнотоса характеризуется, прежде всего, тем, что оно отражает такие существенно значимые составляющие морально-нравственных аспектов духовного мира, как обычаи, традиции и нравы, сформировавшиеся под влиянием реальных условий жизни и быта народа и оказывающие непосредственное влияние на его психику, производственную и социальную сферу жизнедеятельности, в том числе и в области физической культуры.

Это коснулось как культуры чеченского народа в целом, так и культуры физической, её многообразных и самобытных физических упражнений, народных подвижных и спортивных игр. Это коснулось также различных оригинальных по форме организации и методике проведения видов состязаний, которые испокон веков готовили маленького человека к трудовой деятельности, преодолению житейских трудностей, обусловленных средой обитания, выполнению семейных обязанностей. Они учили жить интересами коллектива, слушаться старшего и более опытного и вместе с тем не бояться ответственности за принимаемые решения, уважать соперника и более слабого участника состязаний. Неназойливо, через игру физическая культура приобщала малышей к культуре народа, ибо физические упражнения и различного рода состязания в силе, ловкости, быстроте, смекалке, мужестве и отваге неразрывно связаны со считалками, присказками, прибаутками, песнями, преданиями и легендами – всем тем, что составляет богатство любого народа, его корни и истоки.

Физическая культура всегда рассматривалась как важная отрасль социальной системы воспитания и образования молодежи, подготовки ее к трудовой и оборонной деятельности.

Чеченцы имеют богатейшее этнокультурное наследие в сфере физической культуры и спорта. Однако, приходится с сожалением констатировать, что вопросы исследования национальных средств физического воспитания чеченцев, с точки зрения их использования в образовательных целях по воспитанию здорового образа жизни у молодежи, не нашли должного отражения ни в научной, ни в общепедагогической литературе.

В этой связи весьма актуальное значение приобретает исследование специфической части национальной культуры – физической культуры народа, а именно национальных средств физического воспитания чеченцев с целью определения их роли и места в системе воспитания здорового образа жизни у молодежи.

Выявление, анализ факторов, определяющих необходимость формирования навыков здорового образа жизни у молодежи с использованием национальных средств физической культуры позволит в определенной мере устранить этот пробел, приобщить подрастающее поколение к богатейшему этнокультурному наследию народа в сфере физической культуры, активизировать патриотическое и интернациональное воспитание, улучшить мировоззрение будущих специалистов физического воспитания. Кроме того это поможет осознать прошлое и настоящее физической культуры и лучше использовать накопленный положительный опыт народной педагогики для дальнейшего совершенствования системы физического воспитания молодежи.

С целью выявления факторов, определяющих необходимость формирования навыков здорового образа жизни у молодежи, с использованием национальных средств физической культуры, проводился опрос опытных специалистов в сфере спорта. Всего в опросе приняли участие 73 респондента. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

**ВЫВОД:** Выявленные факторы определяют необходимость формирования навыков здорового образа жизни у молодежи с использованием национальных средств физической культуры. Это позволяет приобщить подрастающее поколение к богатейшему этнокультурному наследию чеченского народа в сфере физической культуры, активизировать патриотическое и интернациональное воспитание молодежи.

Таблица 1

**Ранговая структура факторов, определяющих необходимость формирования навыков здорового образа жизни у молодежи с использованием национальных средств физической культуры (n=73)**

| Значимость<br>(ранговое место) | Факторы                                                                                                                   | Ранговый<br>показатель<br>(%) |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1                              | Использование интегративного подхода к применению национальных средств физической культуры                                | 19,2                          |
| 2                              | Наличие оригинальных способов замещения вредных привычек                                                                  | 17,6                          |
| 3                              | Системность применения национальных средств физической культуры                                                           | 15,2                          |
| 4                              | Эмоциональная привлекательность занятий физической культурой с использованием национальных средств                        | 13,7                          |
| 5                              | Научно-методическое обеспечение формирования навыков здорового образа жизни у молодежи                                    | 11,3                          |
| 6                              | Разрешение внутренних противоречий в сознании молодежи относительно ценности здоровья                                     | 9,8                           |
| 7                              | Реализация индивидуального подхода к подбору национальных средств физической культуры                                     | 7,4                           |
| 8                              | Классификация национальных средств физической культуры в интересах формирования навыков здорового образа жизни у молодежи | 5,8                           |

ЛИТЕРАТУРА

1. Сыченков, В.В. Методика ориентации курсантов военно-физкультурного вуза на здоровый образ жизни : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Сыченков В.В. ; Воен. ин-т физ. культуры. – СПб., 2005. – 25 с.
2. Удалых, А.С. Педагогическая технология формирования навыков здоровьесберегающего поведения у курсантов военно-учебных заведений с использованием средств оздоровительной физической культуры // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 4 (50). – С. 127-131.
3. Чурганов, О.А. Здоровьесберегающее поведение как фактор улучшения качества жизни населения // Актуальные проблемы профессиональной деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта : сборник научных трудов молодых ученых / Воен. ин-т физ. культуры. – СПб., 2005. – № 1. – С. 151-155.

**Контактная информация:** aslakhonov@inbox.ru

УДК 796.01:61; 796.01:57

**ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ СПОРТСМЕНОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА И ЕЕ СВЯЗЬ С БИОХИМИЧЕСКИМИ И ГОРМОНАЛЬНЫМИ МАРКЕРАМИ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ**

*Ирина Александровна Афанасьева, кандидат педагогических наук,  
Владимир Александрович Таймазов, доктор педагогических наук, профессор,  
Национальный государственный университет физической культуры,  
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург  
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

**Аннотация**

Результаты обследования 109 спортсменов мужчин высшей квалификации, проведенные в различные периоды тренировочного цикла показали, что заболеваемость спортсменов наблюдаемая, в основном, в соревновательном периоде, связана развитием перетренированности, интоксикации и снижением антитоксических резервов системы альбуминов и лейкоцитов.

**Ключевые слова:** спортсмены, перетренированность, сердечнососудистые заболевания.