

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Спортивная культура  
– инновационный ресурс  
российской  
спортивной науки

1-2011

# ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ежемесячный  
научно-теоретический  
журнал,  
основан в 1925 г.,  
входит в индексы:  
- Международного  
научного цитирования:  
Thomson Reuters  
(Филаделфийский  
список);  
- Российского научного  
цитирования (РИНЦ).

Главный редактор  
**Людмила ЛУБЫШЕВА**  
Научный консультант  
**Вадим БАЛЬСЕВИЧ**

Редколлегия:  
**Людмила АРИСТОВА**  
**Валентин БАЛАХНИЧЕВ**  
**Александр БЛЕЕР**  
**Петр ВИНОГРАДОВ**  
**Владимир ГУБА**  
**Андрей ЗАХАРОВ**  
**Георгий ГРЕЦ**  
**Леонид КУЛИКОВ**  
**Олег МАТЫЦИН**  
**Сергей НЕВЕРКОВИЧ**  
**Владимир ПЛАТОНОВ**  
(Украина)  
**Павел РОЖКОВ**  
**Сергей СЕЙРАНОВ**  
**Jerzy Sadowski**  
**Teresa Socha**  
(Poland)

Ответственный секретарь  
**Вера САВИЦКАЯ**

Шеф редактор  
Югра научно-спортивная  
**Сергей Косенок**  
Куратор Татарстан  
научно-спортивный  
**Наиль Фазлеев**

Заведующие отделами  
журнала  
**Светлана СЕВЕРИНА**  
**Евгения ШЕВЧЕНКО**

Переводчик  
**Ирина НОВОСАД**

На обложке:  
Московченко Милана, Коченгина  
Екатерина, Королева Анна –  
мастера спорта по спортивной  
гимнастике и серебряные призеры  
Чемпионата мира по командной  
гимнастике.

Теория и практика  
физической культуры и спорта

01'2011

## Содержание

### СПОРТИВНОЕ НАСЛЕДИЕ

**В. Петрински, И. М. Фейгенберг** – Эмоциональные факторы в управлении движениями человека ..... 3

### УПРАВЛЕНИЕ СПОРТОМ В РЕГИОНЕ

**Е.А. Короткова** – Инновационное развитие сферы физической культуры и спорта Тюменской области: проблемы и пути становления ..... 10

**В.В. Рябцев** – Особенности развития физической культуры и спорта на муниципальном уровне в крупном мегаполисе ..... 14

### ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА

**Н.Н. Захарьева** – Хронотипологические особенности спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта ..... 17

**С.А. Борисевич, М.А. Гусаков** – Функциональные свойства кожи у спортсменов циклических, сложнокоординационных и игровых видов спорта ..... 21

### ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ

**А.Н. Беглецов, Е.М. Никитенко, Т.П. Инкина** – Зрительно-двигательная ориентация студентов в прямолинейных передвижениях ..... 24

**В.А. Парахин** – Построение обучения гимнастическим упражнениям с использованием структурно-коррекционных матриц ..... 28

### ПРИГЛАШАЕМ К ДИСКУССИИ

**В.И. Столяров, С.Д. Неверкович** – Претенциозная, но неудачная попытка переосмысления базовых основ теории физической культуры (критические заметки) ..... 32

### ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ

**С.В. Дмитриев** – Образовательное пространство и объектно-предметная область физической культуры и АФК-технологий ..... 37

**Н.Н. Визитей, В.Г. Манолаки** – Идея олимпизма и реалии современного мира ..... 43

**С.Ю. Баринов** – Концептуальные положения теории формирования спортивной культуры личности ..... 48

### ЗА РУБЕЖОМ

**Януш Яворский, Пшемислав Буяс, Дариуш Тхожевский** – Влияние занятий компьютерными играми на показатели массы тела и координационные способности ..... 52

**Кристоф Прусик, Катарина Прусик** – Организация двигательной активности женщин старшего возраста ..... 57

### НАУЧНАЯ ЖИЗНЬ

**М.В. Дутчак, С.Н. Литвиненко, Л.И. Лубышева** – Научный форум по актуальным проблемам олимпийского спорта и спорта для всех ..... 61

### «ТРЕНЕР» – ЖУРНАЛ В ЖУРНАЛЕ

**А.Р. Воронцов, Б.А. Дышко, А.Б. Кочергин** – Использование некоторых положений теории колебаний для оценки эффективности техники плавания ..... 66

**М.С. Копылов** – Пути повышения эффективности функциональной диагностики спортсменов ..... 70

**Александр Стула** – Тесты для оценки специальной физической подготовленности футболистов-вратарей ..... 74

**В.И. Шапошникова, Г.А. Сергеев, Т.А. Хомич** – Зимние Олимпийские игры: медали лыжниц и лыжников ..... 78

### ТАТАРСТАН НАУЧНО-СПОРТИВНЫЙ

**А.И. Зиятдинова** – Изменение показателей насосной функции сердца у подростков, занимающихся спортом, при выполнении функциональных нагрузок ..... 83

**А.Г. Пасмуров, З.М. Кузнецова** – Тенденции развития студенческого спорта на основе критического обзора научных публикаций ..... 87

### ЮГРА НАУЧНО-СПОРТИВНАЯ

**В.А. Вишневский, В.А. Цыганкова, А.Н. Патрушев, О.С. Лаптева, Ж.П. Швайгерт, М.В. Юровская** – Влияние интерактивных сред обучения на состояние учащихся специальной (коррекционной) школы 8-го вида ..... 95

**А.Н. Ерохин, Л.В. Шарاپов, А.Н. Кадочкин** – Антистрессовая релаксация в системе подготовки борцов греко-римского стиля ..... 98

**А.А. Пешков, Л.И. Лубышева, Н.В. Пешкова** – К вопросу формирования готовности будущих специалистов к реализации спортивно ориентированного физического воспитания в процессе профессиональной подготовки в вузе (на примере лыжных гонок) ..... 101

### ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

**Ж.И. Жунусбеков** – Оптимизация методики обучения комплексу «тайчи», повышающему эффективность подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта ..... 64

**И.В. Глек** – Развитие массового шахматного спорта средствами инновационного проектирования ..... 69

**М.Н. Исаков, К.И. Чашихин** – Инновационная готовность специалистов по физической культуре и спорту в Пермском крае ..... 80

# НАУЧНЫЙ ФОРУМ

по актуальным проблемам олимпийского спорта и спорта для всех

Доктор наук по физическому воспитанию и спорту **М.В. Дутчак**

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев

Доктор педагогических наук **С.Н. Литвиненко**

Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону

Доктор педагогических наук **Л.И. Лубышева**

Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Москва

**Abstract**

SCIENTIFIC FORUM ON ACUTE PROBLEMS OF OLYMPIC SPORT AND SPORT FOR ALL

**M.V. Dutchak, Dr.Hab.**

National university of physical education and sport of Ukraine, Kiev

**S.N. Litvinenko, Dr.Hab.**

South federal university, Rostov-on-Don

**L.I. Lubyшева, Dr.Hab.**

Russian state university of tourism, Moscow

**Key words:** International scientific congress «Olympic sport and sport for all». International association of universities of physical culture and sport, Olympic education, sport for all.



**Ключевые слова:** Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех», Международная ассоциация университетов физической культуры и спорта, олимпийское образование, спорт для всех.

5-8 октября 2010 г. в Киеве (Украина) состоялся XIV Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех». Конгресс проводился под эгидой Международного Олимпийского комитета, Всемирного совета по спортивной науке и физическому воспитанию, Международной ассоциации университетов физического воспитания и спорта. Организаторами конгресса стали Министерство Украины по делам семьи, молодежи и спорта, Национальный олимпий-

Participants of the congress unanimously adopted the resolution, where it is marked that at present the most important directions are the ones associated with organization of guidance maintenance of national teams, formation of strategic directions of development of elite sport and system of training elite athletes, perfection of multi-stage system of long-term training focused on achievement of best results in Olympic games and world championships in the age zone optimal for this sport. There is marked the necessity of continuity of researches in the field of periodization of sports technique and its correction in the real scope of time as an acute factor of perfection of technical mastery of athletes, increase of results; development of programs of special nutrition, pharmacological and physiotherapeutic maintenance, stimulating adaptive responses; increase of effectiveness of training and competitive means; formation and realization of technique of routine, current and stage monitoring of effectiveness of adaptive responses to training and competitive loads to correct and optimize construction of different structures of training process; mastering methods basics of training in paralympic sport.

ский комитет Украины, Украинская академия наук, Олимпийская академия Украины. Подготовкой и проведением конгресса занимался непосредственно Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, который в этом году отмечает свой 80-летний юбилей.

Именно этот вуз в начале 90-х гг. прошлого столетия инициировал проведение таких международных научных форумов. На его базе в 1993 г. состоялся первый научный конгресс по олимпийскому спорту. Предполагалось, что эти форумы будут проводиться регулярно один раз в четыре года, после завершения Игр очередной Олимпиады. Конгресс получил весьма широкий международный резонанс и привлек внимание специалистов Европы, Америки, Австралии, Африки, Ближнего и Дальнего Востока. Начиная с 2000 г. научные форумы «Олимпийский спорт и спорт для всех» стали ежегодными. Международная ассоциация университетов физического воспитания и спорта координирует проведение этих научных форумов.

В разные годы конгрессы проходили в Алматы, Гданьске и Варшаве, Киеве, Минске и Москве. Предстоящий в 2011 г. форум состоится в Кишиневе, а в

2012 г. – в Софии. Конгрессы проводятся на базе ведущих специализированных высших учебных заведений в области физического воспитания и спорта и содействуют обмену и популяризации современной научной информации, развитию самих вузов, повышению их научного потенциала, укреплению материально-технической базы и активизации издательской деятельности.

Красочное открытие XIV Международного научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех» состоялось в актовом зале Национального университета физического воспитания и спорта Украины. Президент Национального Олимпийского комитета Украины, советник Президента Украины, олимпийский чемпион **Сергей Бубка** передал участникам конгресса приветствие от Президента Украины **Виктора Януковича**, министр Украины по делам семьи, молодежи и спорта **Равиль Сафиуллин** приветствовал конгресс от имени Правительства Украины, президент Международного Олимпийского комитета, доктор **Жак Рогге** сделал видеообращение к участникам конгресса. С приветственным словом выступил ректор университета, академик **В.Н. Платонов**. Была представлена яркая концертная программа, в которой приняли участие деятели искусств, а также студенты и преподаватели университета, чемпионы мира и Европы по акробатике, акробатическому рок-роллу, спортивным танцам, художественной гимнастике, ушу, черлидингу.

Работа конгресса была организована в форме пленарных заседаний, «круглых столов» и стендовой сессии. В рамках конгресса была организована выставка научно-методического и спортивно-тренировочного инвентаря и оборудования, а также презентация научной и учебной литературы издательства университета – «Олимпийская литература».

В работе конгресса приняли участие 700 ученых из 55 стран, в числе которых более 45 ректоров спортивных вузов и руководителей научно-исследовательских учреждений, 150 докторов наук, профессоров, значительная часть кандидатов наук, доцентов, а также большая группа молодых ученых. Это один из крупнейших в мире научных форумов по спортивной проблематике.

Пленарные доклады открылись фундаментальным сообщением академика **В.Н. Платонова** на тему «Олимпийский спорт: история и современность». В прекрасно иллюстрированном докладе Владимир Николаевич показал новые, зачастую неизвестные, грани истории олимпийского движения. Новейшие исследования показывают, что наряду с бароном Пьером де Кубертенем огромную роль в возрождении Олимпийских игр современности сыграл наш соотечественник генерал Бутовский. Собранное по крупицам творческое наследие Бутовского (опубликованное в виде четырехтомника в издании «Олимпийская литература»), безусловно, поможет новым поколениям исследователей по-новому взглянуть на олимпизм.

Из пленарного доклада директора Международной олимпийской академии г-на **Дионисиса Гангаса** слушатели почерпнули интереснейшую информацию

о создании МОА, о направлениях ее деятельности, целях, задачах, принципах, проектах.

Пленарный доклад профессора Университета Западного Онтарио (Канада) **Дарвина Семотюка** на тему «Победа жизни: международные перспективы Специального олимпийского движения» вызвал всеобщий интерес. Тематика Специальной Олимпиады (организации физического воспитания и спорта для лиц с нарушениями интеллекта) является малоизвестной на постсоветском пространстве, хотя еще в 1988 г. в МОК появился соответствующий комитет (в 2002 г. – в Украине, а в 2007 г. – в России). Огромное внимание слушателей привлек девиз Специальной Олимпиады «Let me win. But if I cannot win let me be brave in the attempt» (Позвольте мне выиграть. Но, если я не могу выиграть, позвольте мне быть храбрым в этой попытке). Участие в таких мероприятиях, как Специальная Олимпиада, носят глубоко гуманистический характер, они важны не только для непосредственных участников, но и для организаторов, расширяя наши представления о человеческих возможностях, культивируя толерантность и человеколюбие.

Президент Международной ассоциации университетов физической культуры и спорта, ректор Казахского государственного университета физической культуры и спорта, профессор **К. Закирьянов** рассказал об этапах становления ассоциации и ее роли в организации Международных научных конгрессов «Олимпийский спорт и спорт для всех». В настоящее время ассоциация насчитывает 22 спортивных вуза из 15 стран Европы и Азии. Серьезная организационная поддержка проведению конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех» со стороны ассоциации спортивных вузов позволяет создать уникальную международную научную площадку для общения ученых, занимающихся спортивной наукой. Важнейшим принципом при организации Конгресса является утверждение трех официальных языков – русского, английского и языка страны проведения, что позволяет привлечь к участию в конгрессе большое число высококвалифицированных специалистов, которые не всегда имеют возможность участвовать в зарубежных научных мероприятиях в силу исторически сложившихся причин.

Несколько пленарных докладов (профессора **Зонг Бингшу** из Китайской Народной Республики, профессора **М. Фаина** из Италии, профессора **Х. Созански** из Польши, профессора **Н. Хаджиева** из Болгарии, профессора **Ю Цзи Сеона** из Республики Корея) были посвящены национальным системам подготовки высококвалифицированных спортсменов. Несмотря на национальные особенности построение эффективной системы управления спортивной подготовкой во многом имеет общие наднациональные черты, зачастую опирается на плодотворный опыт организации такой системы в Советском Союзе, которая до сих пор позволяет странам бывшего СССР оставаться в числе лидеров олимпийского движения.

Большое внимание участников конгресса вызвал доклад профессора университета Северная Айова (США) **Минг Кай** на тему «Ожирение: факторы риска

и профилактика». В докладе были даны количественные характеристики такого явления, как ожирение (индекс массы тела превышает значение 30 кг/кв. м), раскрыты биологические и социальные причины данного негативного явления. Доклад проф. Минг Кай изобилует яркими образными выражениями, такими как *sedentary death syndrome* (синдром смерти от малоподвижного образа жизни), *toxic food environment* (токсическая пищевая среда), *fast food epidemic* (эпидемия быстрого питания), которые делали содержание доклада не только познавательно-научным, но и увлекательно-интересным.

Доклад доктора **Хоел Бланко Перес** «Физическое воспитание и спорт для всех на Кубе» завершил программу пленарных заседаний. Куба относится к числу стран, которые большое внимание уделяют развитию массовых форм двигательной активности для различных слоев населения, что послужило основой для организации на Кубе в 2006 г. Всемирного конгресса «Спорт для всех».

Заседания в форме «круглых столов» проводились по следующим направлениям:

Адаптивная физическая культура и спорт: состояние, проблемы, перспективы (сопредседатели: **Ю. Брискин**, Украина; **Я. Гедикоглу**, Турция; **Д. Семотюк**, Канада), 110 участников;

Спорт высших достижений

1-е заседание – сопредседатели: **Д. Дашева**, Болгария; **Хуан Хаоцзунь**, КНР; **О. Шинкарук**, Украина; **Б. Шустин**, Россия; 120 участников;

2-е заседание – сопредседатели: **Е. Врублевский**, Беларусь; **В. Дрюков**, Украина; **Г. Лхагвасурен**, Монголия; **О. Шелков**, Россия; 70 участников;

Здоровье, спорт для всех и рекреация (сопредседатели: **М. Дутчак**, Украина; **С. Литвиненко**, Россия; **Д. Митич**, Сербия), 80 участников;

История и теория олимпийского спорта. Олимпийское образование (сопредседатели: **И. Кувелос**, Греция; **М. Булатова**, Украина; **В. Манолаки**, Молдова; **П. Кораблис**, Литва), 90 участников;

Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта

1-е заседание – сопредседатели: **Н. Волков**, Россия; **Ю. Горго**, Украина; **В. Ильин**, Украина; **М. Фаина**, Италия; 100 участников;

2-е заседание – сопредседатели: **В. Бальсевич**, Россия; **Р. Городничев**, Россия; **А. Иванов**, Казахстан; **Г. Коробейников**, Украина; 100 участников;

Актуальные вопросы современной спортивной медицины в практике спортивной подготовки (сопредседатели: **В. Левенец**, Украина; **Чо Цзун Йонг**, Республика Корея; **Л. Шахлина**, Украина; **Я. Шель**, Германия), 110 участников;

Система многолетней подготовки спортсменов (сопредседатели: **Н. Булгакова**, Россия; **Вань Цайин**, КНР; **П. Квашук**, Россия; **В. Копривица**, Сербия), 90 участников;

Здоровье человека – социальная ценность: технологии мониторинга и прогнозирования здоровья (сопредседатели: **Д. Давиденко**, Россия; **Л.**

**Димитров**, Болгария; **Н. Маликов**, Украина; **Н. Соколова**, Украина), 70 участников;

Питание и эргогенные средства в спорте (сопредседатели: **Л. Гунина**, Украина; **К. Милашиус**, Литва; **О Цзае Кеун**, Республика Корея; **В. Сластин**, Украина), 80 участников;

Современные проблемы физического воспитания разных групп населения (сопредседатели: **С. Власова**, Беларусь; **Т. Круцевич**, Украина; **Л. Лубышева**, Россия; **Н. Москаленко**, Украина), 217 участников;

Биомеханические технологии в физическом воспитании и спорте (сопредседатели: **В. Гамалий**, Украина; **В. Губа**, Россия; **Е. Садовски**, Польша; **А. Шалманов**, Россия), 80 участников;

Кадровое обеспечение сферы физической культуры и спорта (сопредседатели: **М. Кобринский**, Беларусь; **В. Кожокару**, Румыния; **Н. Чесноков**, Россия; **Ю. Шкретий**, Украина), 80 участников;

Роль и место физической реабилитации в системе охраны здоровья, труда, образования, спорта и социальной политики (сопредседатели: **О. Марченко**, Украина; **Т. Полякова**, Беларусь; **И. Рой**, Украина; **Т. Скобликова**, Россия), 70 участников;

Олимпийский спорт и спорт для всех в новом столетии: социокультурная определенность и исторические перспективы (сопредседатели: **Л. Куликов**, Россия; **Ю. Мичуда**, Украина; **Ш. Сафаров**, Таджикистан; **П. Чине**, Германия), 70 участников;

Информационные технологии в физическом воспитании и спорте: состояние, проблемы, перспективы (сопредседатели: **В. Кашуба**, Украина; **Ю. Корягина**, Россия; **А. Макагонов**, Казахстан; **П. Петров**, Россия), 80 участников;

Психологические особенности сопровождения спортивной деятельности (сопредседатели: **В. Воронова**, Украина; **Г. Горская**, Россия; **О. Кокун**, Украина; **А. Родионов**, Россия), 80 участников;

Философские, исторические, экономические и правовые аспекты физической культуры и спорта (сопредседатели: **Н. Визитей**, Молдова; **А. Заколотная**, Беларусь; **М. Ибрагимов**, Украина; **В. Кряж**, Беларусь), 70 участников.

На заключительном заседании руководители «круглых столов» единодушно отметили высокий уровень организации конгресса, прекрасно оборудованные аудитории для заседаний, актуальность и фундаментальность вопросов, затронутых в обсуждении, остроту завязавшихся научных дискуссий.

Участники конгресса единогласно приняли резолюцию конгресса, в которой отмечается, что в настоящее время важными направлениями научных исследований можно считать направления, связанные с организацией научно-методического обеспечения национальных сборных команд, формированием стратегических направлений развития спорта высших достижений и системы подготовки спортсменов высокой квалификации, совершенствованием многоступенчатой системы многолетней подготовки, ориентированной исключительно

на достижение наивысших результатов на Олимпийских играх и чемпионатах мира в оптимальной для данного вида спорта возрастной зоне. Отмечена необходимость преемственности исследований в области периодизации спортивной подготовки. Важными направлениями дальнейших научных исследований являются: внедрение современных комплексов оценки эффективности спортивной техники и ее коррекция в реальном масштабе времени как важнейшего фактора совершенствования технического мастерства спортсменов, повышения их результативности; разработка программ специального питания, фармакологического и физиотерапевтического обеспечения, стимулирующих протекание адаптационных реакций; повышение эффективности тренировочных и соревновательных средств; формирование и реализация методики оперативного, текущего и этапного контроля эффективности адаптационных реакций на тренировочные и соревновательные нагрузки с целью коррекции и оптимизации построения различных структурных образований тренировочного процес-

са; усовершенствование методических основ подготовки в паралимпийском спорте. Стратегическими также являются исследования, направленные на диагностику, сохранение и укрепление здоровья людей, обоснование теоретико-методологических основ спорта для всех, фитнеса и рекреации, научное обоснование двигательных режимов физической реабилитации, способов пропаганды олимпийского движения и привлечение молодежи к здоровому образу жизни, современным оздоровительным технологиям. Обращалось внимание на необходимость реформирования дисциплин социально-гуманитарного цикла в единую концепцию «Философии спорта».

XV Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех» состоится в сентябре 2011 г. в Кишиневе, на базе Государственного университета физического воспитания и спорта Республики Молдова.

Информация для связи с автором:  
e-mail: litvinenko\_svetlana@yahoo.com

Поступила в редакцию 19.10.2010 г.

## ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

УДК: 796.082

### ОПТИМИЗАЦИЯ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ КОМПЛЕКСУ «ТАЙЧИ», ПОВЫШАЮЩЕМУ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ОЛИМПИЙСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер Республики Казахстан

**Ж.И. Жунусбеков**

Национальный научно-практический центр физической культуры Министерства образования и науки Республики Казахстан, Алматы (Республика Казахстан)

**Ключевые слова:** спортивный резерв, высшее спортивное мастерство, «тайцзи-цюань» (тайчи), биомеханика, психорегуляция, динамическая медитация.

**Введение.** Для успешного решения проблем подготовки спортивного резерва и воспитания спортсменов высокого класса необходимо строго учитывать факторы, существенно влияющие на достижение высоких результатов в международных соревнованиях различного ранга. Одним из таких факторов является более широкое использование нетрадиционных средств подготовки спортсменов – применение наряду с различными приборами, оборудованием и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена. Одно из таких нетрадиционных средств, как показывает практика, – занятие древнекитайской гимнастикой «тайцзи-цюань» (тайчи).

**Методы исследования:** анализ литературных источников, педагогические наблюдения, анкетирование, анализ собственного опыта автора и опыта зарубежных мастеров, видео- и фотосъемка.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате проведенного исследования нами были разработаны:

– этапы обучения упрощенному комплексу тайцзи-цюань «24 формы, стиля Ян» (в дальнейшем – «комплекс тайчи»): а) освоение базовых стоек и передвижений; б)

разучивание «биомеханики» комплекса тайчи (внешнее понимание комплекса); в) исполнение комплекса тайчи с техникой дыхания под расслабляющую музыку; г) внутреннее понимание комплекса тайчи, исполнение комплекса с использованием техники психорегуляции;

– примерный план занятий для обучения комплексу тайчи, состоящему из следующих разделов: вводного, подготовительного, основного заключительного;

– методика проведения тренировочных занятий по «тайцзи-цюань». При обучении комплексу тайчи используются современные педагогические технологии, например метод расчленения комплекса на части, повторный и интервальный методы; дидактические принципы наглядности, доступности, систематичности и т.д.

**Выводы.** Тайчи как вид динамической медитации можно использовать в период подводящих и соревновательных микроциклов с целью психологического настроя спортсменов на соревнования; как дополнительное средство для преодоления болевых синдромов во время соревнований, снятия стресса, увеличения уверенности; как один из методов реабилитации, активного психофизического отдыха в период восстановительных микроциклов.

Информация для связи с автором:  
e-mail: zhakz@mail.ru, тел.: 8(7272) 644469.

Поступила в редакцию 05.11.2010 г.